Alexandra Moşneaga

Tainele Ocultismului

CUPRINS:

ÎN LOC DE POSTFAŢĂ.
DORINŢĂ, VOINŢĂ, CREDINŢĂ.

ALEXANDRA MOŞNEAGA ne oferă o cale.

Aceasta a fost concluzia mea după ce am cunoscut-o şi după ce am ascultat prima prelegere ţinută de AM. În primăvara lui 1992

Descinderea dintr-o lume soră cu a noastră mancurtizată în care părea că numai poate pătrunde lumina pe căile obişnuite considerate normale.

Evadarea era exclusă chiar ca o posibilitate a visului. Poate asta stă la originea căutării unor meleaguri paranormale. Calităţi biologice native au favorizat înaintarea pe tărâmul paranormalului şi escaladarea lui dar oricât am căuta explicaţii ale fenomenului A. M, el nu poate fi înţeles dacă nesocotim factorul social-politic al societăţii din care se ridicase. Dacă A. M. îşi caută de lucru în paranormal, este întâi de toate că societatea care o formă era de mult smulsă din limitele normale. Această stare de fapt a condus-o pe A. M. pe meleagurile paranormale.

Venită în România, din Basarabia, spera să găsească un Eldorado spiritual în care să se replanteze şi îl găseşte, într-o lume nouă.

Meşterii Manole, Ciobanii Mioritici, Gânditorii Paşoptişti erau din ce în ce mai izolaţi pe undeva prin unele meandre ale istoriei, ea însăşi în curs de refacere. „Creatorii de istorie " era o meserie „intelectuală" care conducea la fotoliile Academiei.

În această lume în care disperarea nu numai că se cuibărise dar începuse să prolifereze, să devină marele nostru produs cultural, ce putea face cineva care izbutise să se detaşeze şi să vadă lumea într-o lumină nouă? A. M. a oferit o cale nouă care să ducă la sănătate, la lumină, la adevăr, la realizarea binelui. Mi-am dat seama că pentru aceasta A. M. a trebuit să facă magie albă, să practice vederea cu al treilea ochi şi atâtea alte aparente minunăţii. Pentru aceasta nu aveam nevoie de nimic din afară. Aveam în adâncul sufletului nostru de toate. Dumnezeu ne-a înzestrat bine. Să învăţăm să ne redescoperim, acesta este mesajul desprins din operă A. M.

Înţelegând că trebuie să pornească de la zero AM. A început prin a şcolariza pe amatori. A ţinut cursuri de iniţiere în parapsihologic la Iaşi, Suceava, Cluj, Arad etc. Şi bineînţeles în Bucureşti. Am avut norocul de a organiza primele cursuri ale ei în Bucureşti. Zic am avut norocul, pentru că am văzut şi am

participat la acest proces al transformărilor psihice ale unui grup de peste 80 de persoane. La sfârşitul şcolii, 20 dintre ei, au văzut cu al treilea ochi, 30 au văzut aura şi aproape în toţi s-au trezit forţe datorită cărora, au putut ameliora o durere a lui, sau a semenilor săi.

Sigur că potrivit continuării observaţiilor mele, nu toţi s-au păstrat la stadiul unde ajunseseră, mai puţini de 50% au progresat consacrându-se studiilor şi exerciţiilor, dar restul şi-au pierdut posibilităţile, furaţi de alte treburi care-l asaltau moment de moment.

De atunci, dificultăţile nu au luat sfârşit, ele au luat amploare. Foarte mulţi preoţi şi doctori au considerat că este cazul să lupte cu noul val care le ameninţa viaţa liniştită şi caldă adăpostită de dogme vechi, de tradiţii conservatoare împământenite.

Lumină aprinsă nu mai poate fi totuşi ţinută sub obroc şi în nici un caz stinsă, în carte A. M. recomandă colaborarea cu medicii şi recomandă a se pleca de la diagnosticul precizat de ei.

Mi s-a cerut o prefaţă a cărţii şi am făcut o prezentare a autorului considerând că această carte se va recomanda şi susţine singură. Sunt sigur că cei ce se vor apuca s-o citească la culcare se vor trezi că au fost purtaţi pe lunga cărare a nopţii către zorii zilei fără ca să-şi dea seama. Capitolele cărţii te cuprind într-o vrajă plăcută şi instructivă. De aceea n-am considerat necesar a analiza cartea care cred că va deschide un drum al iubirii, al păcii şi al sănătăţii.

Mii de cititori vor porni sigur pe acest drum şi se vor ridica sigur pe o nouă treaptă a spiritualităţii.

ALEXANDRU VOINESCU.

Preşedinte A. N. C. A. P. (Aş. Naţională pt. Cercetări Aplicative Parapsihologice) Capitolul l UCENICUL*. TREAPTA INIŢIALĂ

1 Introducere.

Ce suntem noi, dacă nu nişte fiinţe slabe? Lipsiţi de putere, neajutoraţi, ne poartă o puternică furtună pe oceanul vieţii. Daţi pradă diferitelor rele, dispunem de mijloace insuficiente pentru a le respinge. Avem ochi, dar nu suntem în stare să vedem nimic din ceea ce se va întâmpla cu noi, din ceea ce ne pândeşte în spatele stâncilor, din ce se ascunde în

adâncul timpurilor. Suntem în întregime dependenţi de timp şi de oscilaţii puternice ale luminii. Ascultăm, dar între noi şi corpul care emite vibraţiile nu trebuie să se afle un obstacol prea dens, distanţa nu trebuie să fie prea mare şi, în plus, noi percepem doar anumite oscilaţii, celelalte nu au nici un efect asupra noastră.

Ce folos avem de pe urma unui auz foarte fin, dacă ascultând vorba mieroasă şi linguşitoare a interlocutorului, nu suntem capabili să-l simţim gândurile mincinoase şi ticăloase? Ce folos că nişte ochi minunaţi ne învăluie cu lumina lor binevoitoare şi drăgăstoasă, dacă noi nu suntem în stare să vedem trădarea ce şi-a făcut cuib în inima acestei fiinţe? Dotaţi cu simţuri imperfecte, rudimentare, trebuie să ne croim drum prin hăţişul pădurii sălbatice primordiale cu care ne înconjoară viaţa şi care, pe lângă

Cititorul va întâlni foarte des în cuprinsul cărţii cuvântul ucenic. Este vorba despre persoana care, practicând metodele indicate, cunoaşte, îşi însuşeşte şi îşi educă forţele oculte pe care le posedă, pentru a deveni un sfătuitor, un dirijor şi un medic infailibil pentru sine.

Aceasta, este populată de reptile veninoase, fiare sălbatice şi mii de alte pericole!

Omul culmea creaţiei! Cât de straniu sună această frază, dacă luăm în consideraţie neajutorarea sa fizică. Privim în sus şi nu observăm pietrele de pe drum şi ne împiedicăm şi cădem; privim cu atenţie drumul pe care păşim şi nu vedem bârnele care ameninţă să cadă şi, neputincioşi, ne supunem pericolelor ce ne pândesc.

Dar oare suntem chiar neputincioşi? Nu! Înţeleaptă grijă a Providenţei ne-a pus la dispoziţie o armă fără pereche pentru a respinge nenumăratele atacuri. Suntem dotaţi cu inteligenţă. Datorită acesteia am atins un înalt grad de cultură, dar, ca urmare, am atras asupra neamului omenesc o întreagă legiune de noi duşmani duşmani invizibili, ce nu pot fi capturaţi, care ne ameninţă la fiecare pas, la fiecare respiraţie.

Câte nu se ascund în pieptul unui om şi de ce demoni groaznici nu este el bântuit! Şi cum se mai târăşte omul uneori în praf la picioarele acestor tirani, ca un rob slab şi biciuit de stăpânul atotputernic!

Şi totuşi şi pentru această luptă fiinţele vii sunt înzestrate cu o armă puternică. Cunoaştem foarte bine acest mijloc de apărare, pe care-l numim „voinţă". Dar, din nefericire, nu ştim să-l folosim, întoarcem această armă redutabilă cu tăişul spre noi înşine şi cu partea neascuţită spre duşman. Ce folos avem de pe urma raţiunii şi a voinţei, dacă nu le folosim corect?

Deci, cum trebuie să le folosim spre binele nostru, cine ne va învăţa aceasta? Ne va învăţa spiritul nostru, cel care aude, vede şi ştie tot, care nu este legat nici de timp, nici de spaţiu, aşa cum este trupul nostru cu simţurile sale inerte. Acest spirit ne vorbeşte permanent, cu claritate şi ne previne de tot, dar noi nu-l auzim.

Începutul a tot ce există ne-a dăruit un simţ, menit să comunice conştiinţei noastre nemijlocite limbajul sufletului, iar noi, folosind mintea şi voinţa în mod greşit, am obligat acest simţ să rămână inactiv. Suntem înclinaţi să recunoaştem numai senzaţiile fizice primare, ne credem deosebit de înţelepţi şi credem că am descoperit marea taină, studiind în detaliu organele acestor simţuri. Cel mai înalt dintre simţuri, aşa-numitul „simţ psihic", care, dacă nu i-ar fi limitată activitatea, ar putea să-l transforme pe om într-un semizeu. Acest mijlocitor între infinit şi vremelnic, l-am respins însă cu aroganţă.

Ştiinţa modernă denumeşte „simţul psihic" „superstiţie", dar cât de mult ar putea face pentru ştiinţă acest atât de blamat „al şaselea simţ"!

Atunci, autorităţile din domeniul ştiinţei ar putea explica mai bine „enigmele lumii" şi să peroreze cu mai multă inteligenţă despre „forţă şi materie", nu ar mai da o importanţă atât de mare celulelor din creier, dacă simţul lor psihic s-ar mai înviora. Dar, desigur, cine neagă în totalitate spiritul, se poate lipsi de intermediari.

Simţul psihic există, el se dezvăluie tuturor celor ce se ocupă de ştiinţele oculte şi-şi ascultă, fără prejudecăţi materialiste, glasul propriului suflet. Ucenicul trebuie să fie convins de la început de existenţa acestei fiinţe nemateriale, a „eu-lui" spiritual, pe care-l vom numi „suflet"; totodată, el trebuie să cunoască, folosind bibliografia indicată aici că, pe lângă trupul său primar material, el mai are încă un corp perfecţionat, otic, corpul astral. El trebuie să cunoască faptul că materia există în diverse forme.

Dacă adevărul privind fiinţa interioară a ucenicului a fost asimilat de acesta, pentru el devine de înţeles că simţul psihic, trezit prin exerciţii, îl poate dota cu puteri nebănuite, aflate până atunci în stare latentă în trupul său şi reprezentând comoara capabilă să-l fericească pe cel ce o are din toate punctele de vedere. Căutătorul de comori trebuie să aibă răbdare şi perseverenţă. Chiar de-l curge transpiraţia pe frunte, cu fiecare lovitură a lopeţii el se apropie de ţintă.

Dar ucenicul trebuie să aibă în atenţie faptul că îl aşteaptă eforturi mari şi luptă cu sine însuşi! Este necesar şi mult curaj. Curajul în lupta împotriva lumii materiale egoiste. Aceasta e avidă de distracţii, materia primară este un dragon nesătul, un balaur păzind comorile pe care ucenicul trebuie să le cucerească. Este foarte greu să învingi balaurul acesta. Prezenta carte este astfel întocmită, încât din cuprinsul său pot trage un folos chiar şi cei care se tem să lupte cu sine. Prima parte, destinată ucenicului, va satisface pe deplin pe mulţi, deoarece cel ce o va studia cu atenţie şi sârguinţă se va ridica la un nivel superior celui anterior, în majoritatea cazurilor el va fi capabil să-şi dirijeze propria soartă, cel puţin în măsura în care aceasta nu este conturată fără abatere de la destinul său. Cu mare uimire el va constata ce forţă este ascunsă în gândurile sale, va afla cu bucurie că nu mai este un om umil, lipsit de curaj, pe care soarta oarbă îl aruncă de colo-colo. El va intra acum în luptă înarmat şi apărat, în finalul cursului său de pregătire el va dispune de forţe care, corect folosite, îi vor asigura o viaţă liberă şi fericită şi îl vor apăra de durere, de boli şi suferinţe de tot soiul. Cu uimire, el va afla că omul nu este nici pe departe atât de neajutorat, ci dimpotrivă, este dotat cu forţele necesare pentru a-l apăra de toate pericolele. El va vedea că nu-l pot afecta nici măcar toate relele de pe pământ.

Dar cel ce va simţi că trebuie să meargă din nou înainte nu se va mulţumi cu ceea ce a obţinut şi va dori să poarte lupta împotriva naturii sale egoiste, va trece la capitolul (partea) II, scris special pentru el. Ucenicul va putea pătrunde acum în templu pentru a asculta de la uşă adevărurile spuse cu sinceritate. Aşa cum credincioşii pătrund în Casa Domnului îmbrăcaţi în haine de sărbătoare, ucenicul va trebui, la rândul său, să se cureţe de murdăria lumii şi să se îmbrace în haine noi, curate, înainte de a fi iniţiat. După săvârşirea iniţierii el se

vede înălţat deasupra deşertăciunilor lumii şi simte că forţele sale cresc continuu şi este treptat pătruns de măreţia înaltului. Iată adevăratul OM, aşa cum trebuie el să fie eliberat de patimile josnice, de obiceiurile copilăreşti care-l fac să piardă preţiosul timp şi-l ruinează sănătatea; el este stăpân deplin pe sine şi pe lumea simţurilor. Voinţa sa s-a dezvoltat şi el ştie deja ce influenţă poate avea cu ajutorul ei. El ţine în propriile-l mâini o putere măreaţă, dar nu o va folosi în scopuri rele. Şi nici nu ar putea să o facă, deoarece pasul înapoi este imposibil, iar această măreţie poate fi atinsă numai cu condiţia ridicării prealabile la un nivel moral corespunzător.

El a urcat o parte a muntelui şi în faţa ochilor săi bucuroşi se deschide panorama largă a unui ţinut înfloritor. Până acum el s-a aflat într-o depresiune; cât de limitat îi era orizontul, cât de mică şi strâmtă i se părea lumea şi, în schimb, cât de mare şi de necuprins i se pare acum din punctul înalt în care se află. Mulţi se vor mulţumi cu atât. Fericiţi de succesele obţinute, ei îi vor ajuta pe alţii să urce şi să-şi folosească puterile căpătate cu o tenacitate de fier, pentru a-şi ajuta din toate puterile aproapele. Altora însă şi sunt convinsă că nu foarte mulţi vor fi aceştia glasul interior le va ordona: „pregăteşte-te pentru continuarea urcuşului. Muntele aflat în faţa ta este şi mai înalt şi mai abrupt decât până acum. Dar nu te teme: vei atinge vârful muntelui, atâta timp cât o doreşti!". Şi, încet dar sigur, ei înaintează către culme; ei respiră tot mai uşor, orizontul lor devine tot mai larg, forţa lor creşte în măreţie.

Celor puţini care au atins culmea (preoţilor) le este permis să pătrundă în templu. Lor le este destinat să ridice vălul de pe chipul dumnezeirii şi să cunoască sub chipul acesteia adevărul. „Eu-l" lor spiritual a atins o forţă nelimitată învelişul corporal nu mai prezintă pentru ei nici o importanţă, în ochii lor acesta este doar un rău inevitabil. Ei nu vor mai cunoaşte durerea şi suferinţa pământeană. Aceştia sunt supraoameni într-adevăr liberi!

Cine doreşte să-şi dezvolte pe deplin forţele spirituale trebuie să uite interesele egoiste. Nu vor obţine succesul toţi cei care se vor dedica exerciţiilor cu ţelul exclusiv al îmbogăţirii. Este pe deplin permis, desigur, să folosim într-o mică măsură forţele trezite pentru a ne pune în poziţia demnă a unui om şi a uşura suferinţele trupeşti. Grija faţă de nevoile propriului trup

constituie o îndatorire a noastră şi nu este o manifestare de egoism. Dar ar fi un consum inutil şi iraţional de timp ca cineva să înceapă să-şi folosească voinţa pentru a obţine, de pildă, un câştig la loterie. Exerciţiile cu un asemenea scop vor rămâne fără rezultat şi, totodată, vor face un mare rău persoanei care execută asemenea experimente, deoarece el se va abate de la ţelul său şi fiecare succes ulterior este pus sub semnul îndoielii.

Trebuie condamnată, de asemenea, influenţarea psihologică a celor din jur, dacă aceasta are loc, aşa cum recomandă conducătorii americani, în vederea obţinerii de câştiguri materiale, a subjugării celor apropiaţi şi asupririi lor prin acţiuni reprobabile. Este imoral şi periculos pentru societate ca oamenii să fie lipsiţi de libertatea de voinţă pentru a obţine anumite avantaje pe seama lor. Forţele psihice nu ne-au fost date pentru ca în final să ne pierdem unii pe alţii, aşa cum a făcut-o omenirea civilizată cu o forţă a naturii, ci forţele acestea trebuie să ne aducă fericirea, să ne uşureze soarta şi să ridice omenirea pe cea mai înaltă treaptă a dezvoltării etice. Progresul inteligenţei nu va suferi din această cauză, deoarece, odată cu sporirea forţelor psihice şi dezvoltarea lor, vor creşte şi capacitatea intelectuală şi inteligenţa, iar arta, industria şi ştiinţa vor atinge culmi fără precedent.

Înainte de a începe pregătirea şi instruirea, aş dori să reamintesc încă odată că succesul depinde în totalitate de răbdarea manifestată. Roma n-a fost construită într-o zi!

Cel ce se instruieşte astfel trebuie să se transforme într-un nou om, în sinea sa el trebuie să dezvolte un sâmbure măreţ, despre care nu avea anterior nici un fel de imagine sau doar o vagă reprezentare.

Noul sentiment înălţător trebuie să se descopere în omul respectiv. El este simţul care domină noţiunile noastre despre timp şi spaţiu, care ne leagă de fiinţa noastră trupească. Aceasta reprezintă un pas spre Dumnezeu!

Poate el fi făcut dintr-o dată în veacul nostru grăbit şi nervos, care sapă mormântul simţului psihic?

Cine s-a hotărât să sfărâme temniţa în care-l este ferecat sufletul şi să rupă lanţurile ce leagă nefericitul suflet de lumea senzorială, trebuie să se înarmeze cu răbdare şi perseverenţă şi, încetul cu încetul, se va înălţa un edificiu măreţ.

În plus este necesară şi o altă calitate punctualitatea. De ea depinde, de asemenea, succesul celor întreprinse. Exerciţiile trebuie continuate pe toată durata timpului care le este destinat. Nu trebuie admise nici un fel de pauze. Excepţie fac doar bolile grave, pe perioada cărora exerciţiile de antrenament respective pot fi întrerupte. Aceasta se referă, însă, doar la exerciţiile din prima parte. Persoanele care trec la etapele următoare trebuie să aibă în vedere şi alte rigori.

Gând şi să aibă forţa de a suprima toate celelalte gânduri, imagini şi reprezentări care nu sunt în legătură cu gândul (ideea) asupra căruia trebuie să se concentreze, adică să le suprime în chiar momentul apariţiei lor.

În acelaşi timp trebuie să se renunţe complet la toate influenţele exterioare. Nici prin intermediul văzului, nici al auzului sau a oricărui alt organ de simţ nu trebuie să fie percepută nici un fel de perturbare sau senzaţie. Concentrarea asupra unei idei alese trebuie să cuprindă în toate detaliile sale acelaşi gând; este posibilă chiar identificarea completă a „eu-lui" nostru spiritual cu acest gând.

Trupul celui ce se iniţiază şi totul în jurul său, încetează să mai existe pentru el pe tot timpul exerciţiilor de parcă ar dispărea şi rămâne doar lumea lui spirituală şi gândul concentrat.

Acest gând, care în mod obişnuit trece de la o reprezentare (imagine) la alta, trebuie ţintuit, focalizat ca într-o lentilă optică.

Există o orientare în ştiinţă, care consideră gândurile ca pe nişte obiecte materiale. Concentrate intens într-un singur punct, neîntrerupt, acestea exteriorizează forţa otice şi, poate, chiar electrice, care acţionează asupra substanţelor în zona miracolului.

Următoarea acţiune confirmă cele afirmate mai sus. Privim timp îndelungat o anumită parte a corpului şi, prin concentrarea gândurilor, ne rupem de toate gândurile străine de aceasta. După un timp oarecare, în funcţie de caracterul gândului concentrat, locul respectiv se înroşeşte şi spre el se îndreaptă un aflux sporit de sânge. Dacă se recurge sistematic la acest procedeu, este posibilă favorizarea unei creşteri intensive sau a dezvoltării mai accentuate a părţii respective a

corpului. Aici ne vine, fără voie, în minte creşterea unei plante sub ochii spectatorilor, fenomen realizat de fachirii indieni.

Îmi amintesc o poveste pe care am citit-o despre o doamnă englezoaică, care avea sânul stâng aproape atrofiat. Prin repetarea îndelungată a acestui exerciţiu s-a reuşit creşterea sânului nedezvoltat, care a devenit de dimensiuni comparabile cu celălalt. Printre anunţurile publicate de revistele actuale se află diverse reclame de mijloace „sigure" pentru obţinerea unui bust superb, în orice caz, procedeul de mai sus este inofensiv şi mai ieftin decât orice băi şi pomezi mult lăudate prin reclame.

Pentru a avea posibilitatea de a dirija cu o forţă deosebită toate gândurile într-un punct central, trebuie să se amenajeze o încăpere închisă, protejată împotriva zgomotelor străzii. Acolo unde nu este posibilă amenajarea unei astfel de camere, exerciţiile se vor face cu ferestrele închise, în orele în care încetează zgomotele (de obicei seară sau dimineaţa). Mai târziu de orele 9-l0 seara corpul uman este obosit şi se poate lesne trece de la starea de linişte şi calm la cel mai adânc somn. În timpul nopţii exerciţiile vor fi făcute doar în cazuri excepţionale.

Dacă locul ales pentru exerciţii este împărţit cu o altă persoană, între ei trebuie să existe o draperie sau un paravan, în alcovul astfel realizat trebuie să se afle o sofa sau un pat, pentru ca în cadrul următoarelor exerciţii, ucenicul să se poată relaxa aici în totalitate, aducându-şi toţi muşchii în repaus absolut. Această nişă este destul de primitivă, dar ea îi permite, totuşi, ucenicului să se simtă singur şi să-şi poată realiza scopul propus.

Repet încă odată că aceste amenajări trebuie apoi îndepărtate destul de curând; în general, ele servesc numai la început, deoarece un om iscusit în concentrarea gândurilor va putea să se cufunde în lumea sa de gânduri în condiţiile celui mai mare zgomot şi, folosindu-şi voinţa, îşi va izola toate simţurile de orice acţiune exterioară. O piedică serioasă în calea concentrării gândurilor este neliniştea trupului, menţionată anterior.

Primele exerciţii ale ucenicului trebuie orientate spre realizarea controlului perfect asupra contracţiilor musculare. Să luăm, de pildă, cazul cuiva care are obiceiul ca la cel mai mic zgomot să întoarcă capul în direcţia în care se presupune că se

află cauza acestuia. Acest obiect poate dăuna unui novice. El trebuie să se instaleze în timpul liber cu cartea sau cu altceva, la aer curat, într-un loc în care este multă mişcare sau lângă un loc dejoacă pentru copii şi să hotărască ferm că nimic nu-l poate împiedica în activitatea sa: nici oamenii care se plimbă nervoşi, nici zgomotele care-l răsună în urechi. El nu întoarce capul de la ceea ce face pentru nimic în lume şi în nici un fel de ocazii; orice s-ar întâmpla, el rămâne calm, de un calm absolut.

La început, ucenicul va fi capabil să efectueze aceste exerciţii doar un timp scurt, de aproximativ 10 minute, dar încetul cu încetul, el se va strădui să sporească durata acestuia de câte 5 minute, astfel că în curând exerciţiul va putea avea durata de l oră.

În general, nu trebuie să se descurajeze cei ce înregistrează unele eşecuri, la oricare din exerciţiile pe care le prezentăm aici. Cine învaţă să tragă cu puşca poate să nu împuşte nici un iepure mult timp şi va învăţa să nimerească la ţintă numai după multe ratări.

Trebuie să ne obişnuim să fim de o punctualitate plină de pedanterie. Pentru succesul exerciţiilor este deosebit de important să se înceapă cu un minut (exact un minut). Datorită puterii obişnuinţei, corpul nostru va deveni mai docil şi exerciţiile vor putea deveni mult mai intense.

Majoritatea oamenilor mişcă necontenit mâinile, împotriva acestor mişcări recomandăm următorul exerciţiu: se pun palmele mâinilor pe marginea mesei, aşa cum îi puneau pe vremuri învăţătorii pe copii în primele zile de şcoală şi se îndoaie degetul mare dedesubt. Se rămâne astfel pe tot timpul lecturii unei cărţi interesante.

Aici se pot face cele mai diverse combinaţii. Cine are astfel de obiceiuri şi defecte îşi va compune curând singur astfel de exerciţii, care să fie potrivite pentru tot felul de obiceiuri şi defecte şi să conducă drept la ţintă, astfel încât cei ce le efectuează nu trebuie să-şi piardă speranţa şi răbdarea.

Concentrarea gândurilor este cheia către toate forţele psihice. Atât în formă activă cât şi în formă pasivă, concentrarea reprezintă fundamentul fenomenelor psihice provocate conştient de fiecare. Prin urmare, nu poate fi nici un fel de manifestare conştientă a fiinţei astrale fără o concentrare activă a gândurilor telepatia, codismul curativ, influenţarea unei

substanţe prin puterea voinţei etc. Sunt posibile doar cu ajutorul unei intense şi precise concentrări a gândurilor, la fel cum psihometria, clarviziunea şi clarauzirea (Hellhoren) depinde în mare măsură de artă de a produce o stare pasivă completă, care este opusă concentrării active a gândurilor. De aceea, ucenicul trebuie să ţină minte în permanenţă că exerciţiul următor, care se află la baza tuturor capacităţilor fizice, trebuie executat cu exactitate şi cu multă asiduitate şi se va întrerupe numai atunci când ucenicul poate spune cu conştiinţa împăcată că ambele stări (activă şi pasivă) stau pe deplin la dispoziţia sa. Succesul depinde, în continuare, exclusiv şi în întregime, de intensitatea cu care persoana respectivă este capabilă să-şi concentreze gândurile într-un singur punct sau, aşa cum se va explica în continuare în capitolul următor, să se elibereze în întregime de toate gândurile.

Dacă ucenicul a executat exerciţiile descrise mai sus cu răbdare şi calm, el poate trece la exerciţiile de concentrare a gândurilor.

Fiecare a întreprins, cel puţin odată în viaţă, o călătorie de durată mai mare sau mai mică. Aceasta trebuie să ne inspire la primul nostru exerciţiu.

În fiecare zi, la momentul fixat, ucenicii se izolează în încăperile închise speciale, îşi închid ochii şi urechile prin procedeele prezentate mai sus, se aşează comod şi încep să se gândească la una din călătoriile lor. Ei caută să-şi aducă în minte toate amănuntele şi-şi reprezintă mental că efectuează încă odată această călătorie. Gândurile trebuie să evolueze astfel:

Ne reprezentăm cazul în care călătoria începe dis-de-dimineaţă. Ne imaginăm trezirea, ridicarea din aşternut, cum ne spălăm, ne îmbrăcăm, luăm în mână geamantanul şi, uşor, pentru a nu-l trezi pe ceilalţi membri ai familiei, care mai dorm, ne furişăm pe vârfuri pe scara care scârţâie, spre ieşire. Pe stradă este încă întuneric şi felinarele luminează slab în ceaţa deasă şi umedă, în fine, sosim la gară. La restaurant, un chelner adormit sau o cameristă, aduce micul dejun. Până la plecarea trenului este suficient timp, gustăm cu plăcere din cafeaua aromată şi simţim cum o neobişnuită căldură plăcută se împrăştie prin membrele îngheţate. Acum însă este timpul! Cumpărăm repede un bilet şi urcăm în vagon. Locomotiva

fluieră, trenul porneşte şi gonim prin ceaţa deasă, care se întinde sub ochii noştri de fiecare dată când privim pe fereastră. Ne privim tovarăşii de călătorie şi, deodată, ne sare în ochi, într-un colţ, o faţă cunoscută. O privire mai atentă ne permite să-l recunoaştem pe prietenul nostru X, cu care nu ne-am văzut de multă vreme. Ne mutăm repede şi îl salutăm din inimă pe neaşteptatul tovarăş drag de drum etc.

Prin acest procedeu sau prin altul asemănător, vom putea efectua din nou călătoria pe toată durata până când deşteptătorul va suna sfârşitul exerciţiului. Trebuie să fim atenţi însă pentru a nu da frâu liber gândurilor ce nu au nici o legătură cu călătoria, lucru ce nu se află, din păcate, prea des în atenţia ucenicilor. Imediat ce un astfel de gând străin începe să ia amploare, el trebuie eliminat cu hotărâre. Gândurile trebuie orientate numai spre călătorie şi spre tot ce se află în legătură cu ea. Chiar dacă nu vom reuşi pe deplin de la început, va trebui să se depună mai mult efort, de el putând depinde succesul exerciţiului. Dacă în fiecare zi vom efectua acest exerciţiu câte odată, timp de 12-l4 zile, apoi, cu fiecare zi, el se va desfăşura mai bine, tot mai bine. Acest exerciţiu nu trebuie prelungit prea mult, sunt suficiente 20-30 minute, în acest scop este indicat să punem ceasul deşteptător, fixat în momentul întreruperii exerciţiului.

Nu este obligatoriu ca să ajungem la sfârşitul călătoriei; când sună deşteptătorul, exerciţiul deci călătoria se întrerupe imediat. Data viitoare se începe din nou de la început, nu din locul în care ne-am oprit cu o zi înainte. Cu fiecare exerciţiu călătoria va fi derulată tot mai intens şi se poate ajunge cu adevărat la retrăirea mentală a călătoriei respective cu toată forţa.

Când se va atinge această stare şi întreaga călătorie va putea fi reprodusă fără cea mai mică întrerupere, trebuie să trecem la un alt exerciţiu.

Se alege un obiect oarecare de mici dimensiuni. Acesta poate fi un briceag, un ceas de buzunar sau un băţ de chibrit. Se concentrează toate gândurile asupra obiectului respectiv.

Ochii trebuie să rămână deschişi, numai urechile trebuie să rămână în permanenţă acoperite.

Deci, se ia în mână obiectul ales şi se examinează cu foarte multă atenţie. Mai întâi ne vom gândi la destinaţia şi

utilizarea acestuia, la materialul din care este confecţionat, în fine, la procedeul de fabricaţie al acestuia.

Desigur este necesar să se evite cea mai mică abatere. Trebuie să ne gândim numai la ceea ce se află în strânsă legătură cu obiectul ales.

Adesea se poate întâmpla ca, gândindu-ne la modul de fabricaţie al unui briceag, de exemplu, să ne formăm o imagine despre toţi cei ce lucrează asupra acestui briceag. Aceasta ar prezenta deja o mare abatere de la exerciţiu şi ar aduce un mare prejudiciu desfăşurării sale ulterioare. Imediat ce apare dorinţa de a ne abate de la gândul principal, ea trebuie imediat înăbuşită. Acest lucru trebuie să ni-l amintim mai des, pentru că este locul periculos care trebuie evitat, dar pe care nu mulţi pot ţine în frâu fantezia şi, în disperare, abandonează exerciţiile. Cel care a reuşit măcar odată, într-o situaţie similară, să-şi reorienteze din nou gândurile, cu toată puterea, asupra obiectului exerciţiului, nu va mai întâmpina greutăţi în a repeta exerciţiul.

Desigur, este pe deplin corect că, pe timpul analizei, privind plăcuţa de sidef de pe briceag, să se reţină reprezentarea scoicii din care s-a tăiat plăcuţa, dar ar fi o abatere însemnată de la ţinta reală, dacă ne-am reprezenta, în plus, fundul mării cu minunile şi monştrii săi. Această reprezentare nu are, desigur, nici o legătură cu briceagul.

În continuare, trebuie să remarcăm încă odată că starea pasivă absolută corespunde finalizării cu succes a acestor exerciţii, de aceea este necesar să se relaxeze complet toţi muşchii şi să se ocupe o poziţie cât mai comodă, pentru a evita toate influenţele nocive.

Pentru a-l ajuta pe cei dornici să se antreneze, vom prezenta aici o parte a unui astfel de exerciţiu. Ucenicul îşi pironeşte privirea ascuţită şi imobilă spre un obiect oarecare, să zicem briceagul. Apoi apare un flux de gânduri, după cum urmează: Iată-mi briceagul. El are două lame mici şi una mare. La capătul celălalt se află un tirbuşon. Lamele mici servesc la ascuţit creioane şi la curăţirea hârtiei. Lama mare se foloseşte în diferite activităţi, de aceea s-a mai ştirbit puţin. Tirbuşonul este foarte artistic executat. Este un briceag foarte fin (acesta pe care-l ţin acum în mâini), confecţionat dintr-un material de calitate. Mă servesc de el de peste 10 ani şi el tot mai este apt

să mai servească timp îndelungat. Foarte frumos este executată plăcuţa din sidef cu ţinte de aur strălucitoare. Iată, aici pe plăcuţa ovală din cupru este gravat numele meu. Lamele sunt executate din oţel Solingen, iar restul părţilor lui componente unele din cupru, altele din fier".

Astfel se descrie briceagul în întregime. Apoi se formulează gândul privind arta fabricării lui. Această parte a concentrării trebuie pusă la dispoziţia exclusivă a fanteziei, deoarece nu oricui îi este dat să vadă pe viu procesul de fabricare a briceagului. De aceea ne vom limita aici numai la a ne imagina care parte este forjată, care turnată, cum s-ar putea confecţiona plăselele şi cum sunt asamblate la un loc toate părţile componente.

Acest exerciţiu trebuie să aibă la început o durată de numai 5 minute, dar puţin câte puţin ea va trebui majorată până la 15 minute.

Dacă judecată este încheiată, atunci, fără a admite apariţia unor gânduri străine, se revine imediat la locul de unde s-a început şi se continuă antrenamentul până va suna ceasul deşteptător.

Pentru a se feri într-o primă etapă de devieri ale gândurilor, este bine să se spună în şoaptă exerciţiul respectiv, ceea ce permite până la un punct un control mai eficient. Dar nu trebuie să se abuzeze de această metodă, deoarece reprezintă o pierdere de forţe cu urechile astupate şoaptele nu se aud, ci se sesizează doar după mişcarea buzelor, ceea ce reprezintă o oarecare abatere, în nici un caz nu trebuie să se recurgă la această metodă de mai mult de 4-5 ori şi doar până când se capătă obişnuinţa de a gândi energic. Cine poate evita acest procedeu ajutător, este mai bine să se lipsească şi să nu recurgă deloc la el. Desigur, obiectele se pot schimba, 3-4 exerciţii se pot executa cu briceagul, apoi un număr egal de exerciţii se vor executa cu un alt obiect oarecare; trebuie să menţionăm că trecerea se face, de regulă, de la obiecte mai complexe la obiecte mai simple. Cu cât obiectul este mai simplu, de exemplu un nasture, cu atât va fi mai greu să se concentreze asupra sa toate gândurile timp îndelungat.

Cine este capabil să se concentreze astfel asupra unui obiect foarte simplu timp de 1/4 de oră sau mai mult, fiind ocupat exclusiv de obiectul respectiv, fără să admită în tot acest

timp nici cea mai mică abatere a gândurilor de la aceasta, dacă nici cele mai plăcute imagini, care se schimbă cu repeziciune, nu pot să-l abată de la concentrarea gândurilor sale asupra acestui obiect, atunci, înaripat de speranţă, el se poate avânta spre celelalte exerciţii.

Exerciţiul următor constă în reprezentarea clară în minte a unui obiect oarecare.

Se ia obiectul respectiv în mână şi se examinează. De data aceasta se porneşte de la obiectele cele mai simple şi se continuă cu obiecte din ce în ce mai complexe.

Se examinează timp îndelungat obiectul simplu, ţinut în mână de exemplu, un creion apoi se închid ochii şi se reprezintă mental imaginea cât mai exactă a creionului, percepută atunci când a fost examinat. Când ucenicul va deschide ochii şi va compara reprezentarea sa mentală cu obiectul real, el va constata diferite deficienţe în imaginea pe care şi-a făcut-o despre obiect.

Ucenicul trebuie să-şi corecteze aceste greşeli. Cu ochii închişi el se va strădui să-şi imagineze obiectul exact aşa cum este în realitate. Apoi îl va privi din nou. Exerciţiul se reia de atâtea ori, până când se reuşeşte ca, după un minut de examinare atentă, să se obţină cu ochii închişi imaginea fidelă, ca în oglindă, a obiectului respectiv. Durata acestui exerciţiu nu trebuie să depăşească în total 30 minute.

Dacă se obţin rezultate satisfăcătoare, se poate trece la următoarele exerciţii, mai complexe Se concentrează gândirea asupra unui obiect oarecare fără a-l examina în realitate, adică exclusiv în domeniul mental. De exemplu, ne imaginăm ceasul nostru de buzunar şi apoi ne concetrăm gândurile ca la exerciţiul al doilea, adică asupra scopului, materialului şi procesului de fabricaţie al obiectului. Mai târziu se revine la obiecte mai simple, încetul cu încetul se trece la feţe cunoscute, care servesc ca material pentru experienţele noastre, la animalele domestice, apoi la noţiuni abstracte etc.

Dacă şi aceste exerciţii vor fi încununate de succes, el se schimbă astfel: se trece cât se poate de repede de la o orientare a gândurilor la o alta, apoi, cu o precizie fără greş, se revine ca la comandă la punctul în care tocmai s-a întrerupt cursul primului raţionament. Aceasta este abaterea voluntară, conştientă.

Acest exerciţiu trebuie să fie precedat de o problemă mai simplă, prezentată mai jos. Încă înainte de începerea celui de-al doilea exerciţiu se folosesc 2-3 minute libere şi se rezolvă următoarea problemă: începem să ne gândim la o noţiune, un obiect sau o fiinţă şi, cât se poate de repede, ne străduim să ne reprezentăm o noţiune contrară. Ne gândim, de pildă, la cuvântul „gol" şi imediat ne aducem în minte noţiunea de „plin". După „apă" trebuie să urmeze „foc", după „soare strălucitor pe cer senin", „o zi mohorâtă şi ploioasă", după „porumbel" poate să urmeze „şarpe" sau „vultur" etc. De fiecare dată ne vom strădui să îndeplinim cât mai repede condiţia problemei, efectuând-o zilnic. Problema în sine nu este grea, dacă nu ar trebui să fie reprezentată foarte clar fiecare noţiune sau obiect, aducându-l imediat imaginea în minte. Datorită acestor exerciţii, cu trecerea timpului, se capătă deprinderile necesare pentru trecerea la următorul exerciţiu.

Îmi îndrept toate gândurile, de pildă, spre fiica mea cea mică şi, imediat, îmi imaginez cum copilaşul m-a îmbrăţişat cu mânuţele-l calde şi şi-a pus cepuşorul cârlionţat pe umărul meu. Dar iată că ea mă priveşte cu ochişorii săi veseli şi senini şi mă cheamă mângâietor şi rugător cu obişnuitul nume de alint mămucuţo". Instantaneu îmi mut gândurile asupra unei alte imagini, îmi închipui o maşină de calcul abia inventată, pe care am văzut-o de curând la un prieten şi mă concentrez prin metoda ştiută asupra acestui obiect. Apoi din nou (după 2-3 minute) mă străduiesc cu cea mai mare claritate să revin fără greş, cu precizie şi cât mai repede, la locul din care am început concentrarea gândurilor. Dacă exerciţiul se desfăşoară fără oprire, îmi continui firul gândurilor, în timpul unui exerciţiu se poate recurge la schimbarea obiectului concentrării de 4 sau 5 ori, durata lui nedepăşind 30 minute. Acum toate exerciţiile executate anterior pot fi reluate fără a astupa urechile. Aici întâmpinăm o mare dificultate şi trebuie să punem în evidenţă o mare cantitate de voinţă; dar ucenicul nu trebuie să se sperie; până la urmă îi reuşeşte, dar nimic nu poate ieşi perfect de prima dată. În nici un caz nu trebuie să fim uşuratici, trebuie să ne antrenăm timp îndelungat, încât concentrarea gândurilor să reuşească chiar în condiţii de zgomot foarte puternic.

În tot timpul efectuării exerciţiilor fără a astupa urechile, se va executa zilnic un set de probleme.

În timpul liber se iese în aer liber, dar nu într-un loc liniştit şi izolat, ci acolo unde domneşte agitaţia, traficul intens şi zgomotul sau, dacă starea timpului şi anotimpului nu permit, se alege o încăpere cu multă lume, care cu discuţiile şi mişcarea lor, produc un zgomot suficient de puternic, de exemplu un restaurant.

Se ia un ziar sau o carte şi se citeşte un pasaj care ne place cel mai mult sau pare mai atractiv. Apoi, cu tot zgomotul, ne vom strădui să reproducem în memorie cele citite. Cu cât ucenicul va putea să se concentreze mai bine asupra celor citite, cu atât îi va funcţiona mai bine memoria şi, cu cât se va antrena mai mult în concentrarea gândurilor fără a astupa urechile, cu atât mai puţin îl va distruge zgomotul din jur.

Nu este necesar defel că cele citite să fie reproduse cuvânt cu cuvânt, este suficient un rezumat. Desigur, cu cât ucenicul va reuşi mai des reproducerea conţinutului principal a celor citite, cu atât mai mult a progresat acesta. În acest exerciţiu se poate trece de la uşor la mai greu. Cu cât este mai interesant şi mai atractiv conţinutul celor citite în timpul exerciţiilor, cu atât este mai simplă reproducerea. Puţin câte puţin se trece la citirea unor texte mai puţin interesante, care sunt chiar în dezacord cu interesele ucenicului. Dacă acesta, de exemplu, este un om cu o fire artistică, concentrarea asupra ziarului care publică cronica bursei nu îi va produce, evident, nici cea mai mică plăcere, iar reproducerea acestei cronici va fi foarte dificilă la început. Acelaşi lucru se va petrece cu un om dedicat studierii trăirilor sale interioare şi care se obligă să urmărească revista modei şi ştiri din sport. La început se aleg articole nu prea mari, note, ştiri, conţinând maximum 30 de rânduri. Apoi se trece la articole mai mari. Exerciţiile nu trebuie să dureze mai mult de 30 de minute. Este mai bine să se reia încă o dată, decât să dureze prea mult.

Gradul cel mai înalt de concentrare a gândului este considerat a fi atins pe deplin dacă ucenicul poate rezolva probleme complicate în condiţiile de zgomot foarte puternic.

Pentru a atinge marea artă, ucenicul îşi permite să-şi întrerupă activitatea sau să o oprească, pentru ca apoi să revină din nou cu neslăbită forţă şi atenţie la punctul în care s-a întrerupt.

Pentru concentrarea gândurilor este necesar un antrenament permanent şi asiduu. Antrenamentul desfăşurat astfel este capabil să accelereze atingerea de către ucenic a unor rezultate uimitoare, în aceasta constă, în parte, succesul multor genii ale finanţelor, ale marilor conducători de oşti şi altor răsfăţaţi ai sorţii.

3 Starea pasivă.

Aproape de concentrarea activă se situează, de asemenea, starea pasivă. Aceasta apare numai ca rezultat al celei dintâi. Cine este capabil să-şi concentreze gândurile, numai acela este capabil să ajungă în starea ce poate fi cel mai bine caracterizată ca „nefiinţă"

Lumea gândurilor noastre poate fi comparată cu o mare; când suntem tulburaţi, gândurile noastre sunt asemănătoare cu nişte valuri furioase şi învolburate; când însă suntem liniştiţi sau puţin emoţionaţi, gândurile noastre aleargă ca nişte valuri uşoare.

Numărul lor este infinit, dar viaţa lor este scurtă; el trebuie să facă imediat loc valurilor ce abia s-au născut, care le ajung din urmă şi apoi dispar, fără a lăsa vreo urmă a scurtei lor existenţe. Starea pasivă cere ca marea să fie netedă ca o oglindă. Trebuie să dispară toate valurile puternice, toate valurile mici fără de număr şi marea trebuie să încremenească, de parcă ar fi formată din ulei.

Trebuie suprimate toate gândurile, în momentul apariţiei lor ele trebuie suprimate aceasta este condiţia necesară a stării pasive.

Deci se cere o perfectă curăţire a aparatului de gândit.

Trebuie să ne străduim să ajungem în acea stare, în care creierul nostru poate fi asemuit cu o foaie albă, nescrisă şi noi trebuie să studiem această stare, pentru a avea posibilitatea de a o atinge la momentul stabilit.

În această stare trebuie să uităm de toate, chiar de propria existenţă. Când ne vom depăşi pe deplin dorinţele pământene, ne vom separa de toate impresiile exterioare şi vom deveni insensibili la tot ce se află în jurul nostru şi la lumea materială care ne influenţează, vom face ca sufletul să ne fie receptiv la influenţele mai subtile ale lumii spirituale; altfel ele trec pe lângă noi, fără a lăsa vreo urmă. În această stare pasivă sufletul nostru poate influenţa mai bine trupul nostru.

Când ieşim din starea pasivă, găsim foaia albă scrisă.

Fluxul de idei creatoare, înălţătoare ne prinde, acestea fiind idei de care nu suntem capabili în starea noastră obişnuită de veghe. Idei şi proiecte noi, neaşteptate, izvorăsc din noi şi ne uimesc prin claritatea şi originalitatea lor.

Starea pasivă are pentru toată lumea o mare valoare. Cei ce exercită muncă intelectuală, ca şi meseriaşii, pot avea un foarte mare folos de pe urma acesteia. Dar numai un om cu o înaltă moralitate va afla în această stare pârghia puternică a progresului moral. Ea comunică sufletului său posibilitatea de a acţiona mai puternic asupra trupului ce se revoltă.

Deosebit de necesară este această stare pentru dezvoltarea diverselor capacităţi oculte, despre care vom vorbi mai jos.

Dar starea pasivă prezintă, desigur, un oarecare pericol.

Deşi, pe de o parte, aflându-ne în această stare suntem sub influenţa propriului nostru spirit şi a unor fiinţe binevoitoare, mai perfecţionate, fine şi evoluate spiritual, pe de altă parte constituim un instrument în mâinile unor fiinţe raţionale inferioare, imperfecte şi ne supunem influenţei lor, care nu este totdeauna lipsită de pericole pentru noi. Pentru a contracara această din urmă influenţă avem un mijloc minunat şi anume concentrarea gândurilor, adică starea activă. Când simţim o influenţă impură, trebuie să ne concentrăm gândurile, chemând astfel în ajutor influenţa benefică a lumii spirituale. De exemplu, când pe timpul exerciţiilor, aflându-ne în stare pasivă, suntem cuprinşi de dorinţe nearmonice, ne concentrăm pur şi simplu gândul asupra unor reprezentări înalte: pace, iubire faţă de aproapele tău, armonie pură. Astfel vom determina radiaţiile nearmonice ale firelor joase să-şi piardă puterea de a pătrunde în sufletul nostru.

Deoarece în lumea spirituală ceea ce se aseamănă caută să se apropie („cine se aseamănă se adună"), influenţelor nearmonice li se supun, de cele mai multe ori, oameni înclinaţi prin natura lor către dizarmonie, ca şi cei robiţi plăcerilor simţurilor, cei chinuiţi de fiinţele de categorie inferioară ce posedă astfel de vicii; foarte rar se întâmplă ca un om calm, care tinde sus din punct de vedere etic, să fie neliniştit datorită unor astfel de emanaţii inferioare. Dar, chiar dacă se întâmpla aşa ceva, el va şti acum să se ajute singur. Un astfel de caz îi

poate servi doar la fortificarea propriului „eu" şi la trecerea către o nouă etapă a exerciţiilor.

Altul, care atrage prin viciile sale fiinţe de natură apropiată, se poate apăra de acestea, ceea ce-l va servi la sporirea voinţei proprii; aşa trebuie să procedeze, dacă nu vrea să pună sub semnul îndoielii succesul exerciţiilor sale. Repet cu insistenţă că, cine doreşte să-şi dezvolte capacitatea de a intra în stare pasivă, trebuie să se obişnuiască în suficientă măsură cu concentrarea gândurilor. Altfel spus, el niciodată nu va fi în stare să atingă binefăcătoarea eliberare a aparatului său de gândire. Pentru un începător şi aici principala condiţie este calmul absolut. Linişte în jurul său, linişte în interiorul său. Abia acum începe pentru el perioada exerciţiilor pe care el trebuie să le efectueze de la bun început, pentru a-şi asigura linişte trupească.

Starea pasivă necesită nemişcarea absolută a corpului. Momentul cel mai bun pentru aceste exerciţii este liniştea serii sau dimineaţa foarte devreme. Ucenicul merge din nou în camera sa, în colţişorul său izolat, în alcovul pe care şi l-a amenajat, îşi astupă urechile, se leagă la ochi şi se întinde pe sofa.

Trebuie să avem grijă ca poziţia corpului să fie foarte comodă pentru a-şi aduce treptat muşchii într-o stare de relaxare absolută. Poziţia capului şi a tuturor încheieturilor trebuie să fie astfel, încât nici un muşchi şi nici o forţă să nu intre în acţiune, întregul corp trebuie să se găsească într-o stare de linişte şi somnolenţă.

Procesul respiraţiei fără eforturi deosebite sau voinţă prea energică trebuie redus până la limita posibilului. Trebuie evitată respiraţia întreruptă sau prea profundă.

Se imaginează un disc alb (de aproximativ 20 cm diametru) pe fond negru, care se roteşte permanent în jurul centrului său.

— Se orientează vederea interioară chiar asupra discului şi se alungă, la fel ca la concentrarea gândului, toate gândurile exterioare şi reprezentările.

Starea pasivă diferă de concentrarea gândurilor prin aceea că în această stare trebuie să ne abţinem de la orice consideraţii privind discul alb şi fondul negru. Există o singură preocupare, aceea de a menţine imaginea discului alb în formă

neschimbată. Nu trebuie să gândim nimic altceva. Rotirea discului se priveşte calm, egal.

Ucenicul trebuie să 'se ferească să adoarmă, dar nu trebuie să-şi încordeze voinţa în mod deosebit, pentru a nu se abate de la starea de calm.

Cum o neobişnuită căldură plăcută se împrăştie prin membrele îngheţate. Acum însă este timpul! Cumpărăm repede un bilet şi urcăm în vagon. Locomotiva fluieră, trenul porneşte şi gonim prin ceaţa deasă, care se întinde sub ochii noştri de fiecare dată când privim pe fereastră. Ne privim tovarăşii de călătorie şi, deodată, ne sare în ochi, într-un colţ, o faţă cunoscută. O privire mai atentă ne permite să-l recunoaştem pe prietenul nostru X, cu care nu ne-am văzut de multă vreme. Ne mutăm repede şi îl salutăm din inimă pe neaşteptatul tovarăş drag de drum etc.

Prin acest procedeu sau prin altul asemănător, vom putea efectua din nou călătoria pe toată durata până când deşteptătorul va suna sfârşitul exerciţiului. Trebuie să fim atenţi însă pentru a nu da frâu liber gândurilor ce nu au nici o legătură cu călătoria, lucru ce nu se află, din păcate, prea des în atenţia ucenicilor. Imediat ce un astfel de gând străin începe să ia amploare, el trebuie eliminat cu hotărâre. Gândurile trebuie orientate numai spre călătorie şi spre tot ce se află în legătură cu ea. Chiar dacă nu vom reuşi pe deplin de la început, va trebui să se depună mai mult efort, de el putând depinde succesul exerciţiului. Dacă în fiecare zi vom efectua acest exerciţiu câte odată, timp de 12-l4 zile, apoi, cu fiecare zi, el se va desfăşura mai bine, tot mai bine. Acest exerciţiu nu trebuie prelungit prea mult, sunt suficiente 20-30 minute, în acest scop este indicat să punem ceasul deşteptător, fixat în momentul întreruperii exerciţiului.

Nu este obligatoriu ca să ajungem la sfârşitul călătoriei; când sună deşteptătorul, exerciţiul deci călătoria se întrerupe imediat. Data viitoare se începe din nou de la început, nu din locul în care ne-am oprit cu o zi înainte. Cu fiecare exerciţiu călătoria va fi derulată tot mai intens şi se poate ajunge cu adevărat la retrăirea mentală a călătoriei respective cu toată forţa.

Când se va atinge această stare şi întreaga călătorie va putea fi reprodusă fără cea mai mică întrerupere, trebuie să trecem la un alt exerciţiu.

Se alege un obiect oarecare de mici dimensiuni. Acesta poate fi un briceag, un ceas de buzunar sau un băţ de chibrit. Se concentrează toate gândurile asupra obiectului respectiv.

Ochii trebuie să rămână deschişi, numai urechile trebuie să rămână în permanenţă acoperite.

Deci, se ia în mână obiectul ales şi se examinează cu foarte multă atenţie. Mai întâi ne vom gândi la destinaţia şi utilizarea acestuia, la materialul din care este confecţionat, în fine, la procedeul de fabricaţie al acestuia.

Desigur este necesar să se evite cea mai mică abatere. Trebuie să ne gândim numai la ceea ce se află în strânsă legătură cu obiectul ales.

Adesea se poate întâmpla ca, gândindu-ne la modul de fabricaţie al unui briceag, de exemplu, să ne formăm o imagine despre toţi cei ce lucrează asupra acestui briceag. Aceasta ar prezenta deja o mare abatere de la exerciţiu şi ar aduce un mare prejudiciu desfăşurării sale ulterioare. Imediat ce apare dorinţa de a ne abate de la gândul principal, ea trebuie imediat înăbuşită. Acest lucru trebuie să ni-l amintim mai des, pentru că este locul periculos care trebuie evitat, dar pe care nu mulţi pot ţine în frâu fantezia şi, în disperare, abandonează exerciţiile. Cel care a reuşit măcar odată, într-o situaţie similară, să-şi reorienteze din nou gândurile, cu toată puterea, asupra obiectului exerciţiului, nu va mai întâmpina greutăţi în a repeta exerciţiul.

Desigur, este pe deplin corect că, pe timpul analizei, privind plăcuţa de sidef de pe briceag, să se reţină reprezentarea scoicii din care s-a tăiat plăcuţa, dar ar fi o abatere însemnată de la ţinta reală, dacă ne-am reprezenta, în plus, fundul mării cu minunile şi monştrii săi. Această reprezentare nu are, desigur, nici o legătură cu briceagul.

În continuare, trebuie să remarcăm încă odată că starea pasivă absolută corespunde finalizării cu succes a acestor exerciţii, de aceea este necesar să se relaxeze complet toţi muşchii şi să se ocupe o poziţie cât mai comodă, pentru a evita toate influenţele nocive.

Pentru a-l ajuta pe cei dornici să se antreneze, vom prezenta aici o parte a unui astfel de exerciţiu. Ucenicul îşi pironeşte privirea ascuţită şi imobilă spre un obiect oarecare, să zicem briceagul. Apoi apare un flux de gânduri, după cum urmează: „Iată-mi briceagul. El are două lame mici şi una mare. La capătul celălalt se află un tirbuşon. Lamele mici servesc la ascuţit creioane şi la curăţirea hârtiei. Lama mare se foloseşte în diferite activităţi, de aceea s-a mai ştirbit puţin. Tirbuşonul este foarte artistic executat. Este un briceag foarte fin (acesta pe care-l ţin acum în mâini), confecţionat dintr-un material de calitate. Mă servesc de el de peste 10 ani şi el tot mai este apt să mai servească timp îndelungat. Foarte frumos este executată plăcuţa din sidef cu ţinte de aur strălucitoare. Iată, aici pe plăcuţa ovală din cupru este gravat numele meu. Lamele sunt executate din oţel Solingen, iar restul părţilor lui componente unele din cupru, altele din fier".

Astfel se descrie briceagul în întregime. Apoi se formulează gândul privind arta fabricării lui. Această parte a concentrării trebuie pusă la dispoziţia exclusivă a fanteziei, deoarece nu oricui îi este dat să vadă pe viu procesul de fabricare a briceagului. De aceea ne vom limita aici numai la a ne imagina care parte este forjată, care turnată, cum s-ar putea confecţiona plăselele şi cum sunt asamblate la un loc toate părţile componente.

Acest exerciţiu trebuie să aibă la început o durată de numai 5 minute, dar puţin câte puţin ea va trebui majorată până la 15 minute.

Dacă judecată este încheiată, atunci, fără a admite apariţia unor gânduri străine, se revine imediat la locul de unde s-a început şi se continuă antrenamentul până va suna ceasul deşteptător.

Pentru a se feri într-o primă etapă de devieri ale gândurilor, este bine să se spună în şoaptă exerciţiul respectiv, ceea ce permite până la un punct un control mai eficient. Dar nu trebuie să se abuzeze de această metodă, deoarece reprezintă o pierdere de forţe cu urechile astupate şoaptele nu se aud, ci se sesizează doar după mişcarea buzelor, ceea ce reprezintă o oarecare abatere, în nici un caz nu trebuie să se recurgă la această metodă de mai mult de 4-5 ori şi doar până când se capătă obişnuinţa de a gândi energic. Cine poate evita acest

procedeu ajutător, este mai bine să se lipsească şi să nu recurgă deloc la el.

Desigur, obiectele se pot schimba, 3-4 exerciţii se pot executa cu briceagul, apoi un număr egal de exerciţii se vor executa cu un alt obiect oarecare; trebuie să menţionăm că trecerea se face, de regulă, de la obiecte mai complexe la obiecte mai simple. Cu cât obiectul este mai simplu, de exemplu un nasture, cu atât va fi mai greu să se concentreze asupra sa toate gândurile timp îndelungat.

Cine este capabil să se concentreze astfel asupra unui obiect foarte simplu timp de 1/4 de oră sau mai mult, fiind ocupat exclusiv de obiectul respectiv, fără să admită în tot acest timp nici cea mai mică abatere a gândurilor de la aceasta, dacă nici cele mai plăcute imagini, care se schimbă cu repeziciune, nu pot să-l abată de la concentrarea gândurilor sale asupra acestui obiect, atunci, înaripat de speranţă, el se poate avânta spre celelalte exerciţii.

Exerciţiul următor constă în reprezentarea clară în minte a unui obiect oarecare.

Se ia obiectul respectiv în mână şi se examinează. De data aceasta se porneşte de la obiectele cele mai simple şi se continuă cu obiecte din ce în ce mai complexe.

Se examinează timp îndelungai obiectul simplu, ţinut în mână de exemplu, un creion apoi se închid ochii şi se reprezintă mental imaginea cât mai exactă a creionului, percepută atunci când a fost examinat. Când ucenicul va deschide ochii şi va compara reprezentarea sa mentală cu obiectul real, el va constata diferite deficienţe în imaginea pe care şi-a făcut-o despre obiect.

Ucenicul trebuie să-şi corecteze aceste greşeli. Cu ochii închişi el se va strădui să. Cu cât ucenicul va putea să se concentreze mai bine asupra celor citite, cu atât îi va funcţiona mai bine memoria şi cu cât se va antrena mai mult în concentrarea gândurilor fără a astupa urechile, cu atât mai puţin îl va distruge zgomotul din jur.

Nu este necesar defel că cele citite să fie reproduse cuvânt cu cuvânt, este suficient un rezumat. Desigur, cu cât ucenicul va reuşi mai des reproducerea conţinutului principal a celor citite, cu atât mai mult a progresat acesta.

În acest exerciţiu se poate trece de la uşor la mai greu. Cu cât este mai interesant şi mai atractiv conţinutul celor citite în timpul exerciţiilor, cu atât este mai simplă reproducerea. Puţin câte puţin se trecu la citirea unor texte mai puţin interesante, care sunt chiar în dezacord cu interesele ucenicului. Dacă acesta, de exemplu, este un om cu o fire artistică, concentrarea asupra ziarului care publică cronica bursei nu îi va produce evident, nici cea mai mică plăcere, iar reproducerea acestei cronici va fi foarte dificilă la început. Acelaşi lucru se va petrece cu un om dedicat studierii trăirilor sale interioare şi care se obligă să urmărească revista modei şi ştiri din sport. La început se aleg articole nu prea mari, note, ştiri, conţinând maximum 30 de rânduri. Apoi se trece la articole mai mari. Exerciţiile nu trebuie să dureze mai mult de 30 de minute. Este mai bine să se reia încă o dată, decât să dureze prea mult.

Gradul cel mai înalt de concentrare a gândului este considerat a fi atins pe deplin dacă ucenicul poate rezolva probleme complicate în condiţiile de zgomot foarte puternic.

Pentru a atinge marea artă, ucenicul îşi permite să-şi întrerupă activitatea sau să o oprească, pentru ca apoi să revină din nou cu neslăbită forţă şi atenţie la punctul în care s-a întrerupt.

Pentru concentrarea gândurilor este necesar un antrenament permanent şi asiduu. Antrenamentul desfăşurat astfel este capabil să accelereze atingerea de către ucenic a unor rezultate uimitoare, în aceasta constă, în parte, succesul multor genii ale pieţelor marilor conducători de oşti şi altor răsfăţaţi ai sorţii.

3 Starea pasivă.

Aproape de concentrarea activă se situează, de asemenea, starea pasivă. Aceasta apare numai ca rezultat al celei dintâi. Cine este capabil să-şi concentreze gândurile, numai acela este capabil să ajungă în starea ce poate fi cel mai bine caracterizată ca „nefiinţă".

Lumea gândurilor noastre poate fi comparată cu o mare; când suntem tulburaţi, gândurile noastre sunt asemănătoare cu nişte valuri furioase şi învolburate; când însă suntem liniştiţi sau puţin emoţionaţi, gândurile noastre aleargă ca nişte valuri uşoare.

Numărul lor este infinit, dar viaţa lor este scurtă; el trebuie să facă imediat loc valurilor ce abia s-au născut, care le ajung din urmă şi apoi dispar, fără a lăsa vreo urmă a scurtei lor existenţe. Starea pasivă cere ca marea să fie netedă ca o oglindă. Trebuie să dispară toate valurile puternice, toate valurile mici fără de număr şi marea trebuie să încremenească, de parcă ar fi formată din ulei.

Trebuie suprimate toate gândurile, în momentul apariţiei lor ele trebuie suprimate aceasta este condiţia necesară a stării pasive.

Deci se cere o perfectă curăţire a aparatului de gândit.

Trebuie să ne străduim să ajungem în acea stare, în care creierul nostru poate fi asemuit cu o foaie albă, nescrisă şi noi trebuie să studiem această stare, pentru a avea posibilitatea de a o atinge la momentul stabilit.

În această stare trebuie să uităm de toate, chiar de propria existenţă. Când ne vom depăşi pe deplin dorinţele pământene, ne vom separa de toate impresiile exterioare şi vom deveni insensibili la tot ce se află în jurul nostru şi la lumea materială care ne influenţează, vom face ca sufletul să ne fie receptiv la influenţele mai subtile ale lumii spirituale; altfel ele trec pe lângă noi, fără a lăsa vreo urmă. În această stare pasivă sufletul nostru poate influenţa mai bine trupul nostru.

Când ieşim din starea pasivă, găsim foaia albă scrisă.

Fluxul de idei creatoare, înălţătoare ne prinde, acestea fiind idei de care nu suntem capabili în starea noastră obişnuită de veghe. Idei şi proiecte noi, neaşteptate, izvorăsc din noi şi ne uimesc prin claritatea şi originalitatea lor.

Starea pasivă are pentru toată lumea o mare valoare. Cei ce exercită muncă intelectuală, ca şi meseriaşii, pot avea un foarte mare folos de pe urma acesteia. Dar numai un om cu o înaltă moralitate va afla în această stare pârghia puternică a progresului moral. Ea comunică sufletului său posibilitatea de a acţiona mai puternic asupra trupului ce se revoltă.

Deosebit de necesară este această stare pentru dezvoltarea diverselor capacităţi oculte, despre care vom vorbi mai jos.

Dar starea pasivă prezintă, desigur, un oarecare pericol.

Deşi, pe de o parte, aflându-ne în această stare suntem sub influenţa propriului nostru spirit şi a unor fiinţe binevoitoare,

mai perfecţionate, fine şi evoluate spiritual, pe de altă parte constituim un instrument în mâinile unor fiinţe raţionale inferioare, imperfecte şi ne supunem influenţei lor, care nu este totdeauna lipsită de pericole pentru noi. Pentru a contracara această din urmă influenţă avem un mijloc minunat şi anume concentrarea gândurilor, adică starea activă. Când simţim o influenţă impură, trebuie să ne concentrăm gândurile, chemând astfel în ajutor influenţa benefică a lumii spirituale. De exemplu, când pe timpul exerciţiilor, aflându-ne în stare pasivă, suntem cuprinşi de dorinţe nearmonice, ne concentrăm pur şi simplu gândul asupra unor reprezentări înalte: pace, iubire faţă de aproapele tău, armonie pură. Astfel vom determina radiaţiile nearmonice ale sferelor joase să-şi piardă puterea de a pătrunde în sufletul nostru.

Deoarece în lumea spirituală ceea ce se aseamănă caută să se apropie („cine se aseamănă se adună"), influenţelor nearmonice li se supun, de cele mai multe ori, oameni înclinaţi prin natura lor către dizarmonie, ca şi cei robiţi plăcerilor simţurilor, cei chinuiţi de fiinţele de categorie inferioară ce posedă astfel de vicii; foarte rar se întâmplă ca un om calm, care tinde sus din punct de vedere etic, să fie neliniştit datorită unor astfel de emanaţii inferioare. Dar, chiar dacă se întâmpla aşa ceva, el va şti acum să se ajute singur. Un astfel de caz îi poate servi doar la fortificarea propriului „eu" şi la trecerea către o nouă etapă a exerciţiilor.

Altul, care atrage prin viciile sale fiinţe de natură apropiată, se poate apăra de acestea, ceea ce-l va servi la sporirea voinţei proprii; aşa trebuie să procedeze, dacă nu vrea să pună sub semnul îndoielii succesul exerciţiilor sale.

Repet cu insistenţă că, cine doreşte să-şi dezvolte capacitatea de a intra în stare pasivă, trebuie să se obişnuiască în suficientă măsură cu concentrarea gândurilor. Altfel spus, el niciodată nu va fi în stare să atingă binefăcătoarea eliberare a aparatului său de gândire. Pentru un începător şi aici principala condiţie este calmul absolut. Linişte în jurul său, linişte în interiorul său. Abia acum începe pentru el perioada exerciţiilor pe care el trebuie să le efectueze de la bun început, pentru a-şi asigura linişte trupească.

Starea pasivă necesită nemişcarea absolută a corpului. Momentul cel mai bun pentru aceste exerciţii este liniştea serii

sau dimineaţa foarte devreme. Ucenicul merge din nou în camera sa, în colţişorul său izolat, în alcovul pe care şi l-a amenajat, îşi astupă urechile, se leagă la ochi şi se întinde pe sofa.

Trebuie să avem grijă ca poziţia corpului să fie foarte comodă pentru a-şi aduce treptat muşchii într-o stare de relaxare absolută. Poziţia capului şi a tuturor încheieturilor trebuie să fie astfel, încât nici un muşchi şi nici o forţă să nu intre în acţiune, întregul corp trebuie să se găsească într-o stare de linişte şi somnolenţă.

Procesul respiraţiei fără eforturi deosebite sau voinţă prea energică trebuie redus până la limita posibilului. Trebuie evitată respiraţia întreruptă sau prea profundă.

Se imaginează un disc alb (de aproximativ 20 cm diametru) pe fond negru, care se roteşte permanent în jurul centrului său.

— Se orientează vederea interioară chiar asupra discului şi se alungă, la fel ca la concentrarea gândului, toate gândurile exterioare şi reprezentările.

Starea pasivă diferă de concentrarea gândurilor prin aceea că în această stare trebuie să ne abţinem de la orice consideraţii privind discul alb şi fondul negru. Există o singură preocupare, aceea de a menţine imaginea discului alb în formă neschimbată. Nu trebuie să gândim nimic altceva. Rotirea discului se priveşte calm, egal.

Ucenicul trebuie să se ferească să adoarmă, dar nu trebuie să-şi încordeze voinţa în mod deosebit, pentru a nu se abate de la starea de calm.

Trebuie să ne străduim să menţinem starea de calm, de pasivitate, între 3 şi 5 minute.

La prima experienţă ucenicul va trebui să ducă o luptă energică cu sine. Gând după gând vor pătrunde în conştiinţa sa şi vor întuneca imaginea discului; aceasta va fi cu atât mai uşor, cu cât el nu trebuie să se oprească la nici o judecată, ci trebuie să"menţină doar imaginea discului.

Cu fiecare încercare, forţa va creşte şi, după 10-l2 experienţe, ucenicul va fi capabil să se abţină cel puţin 3 minute de la orice gând, astfel încât imaginea discului să rămână clară şi strălucitoare. Apoi trebuie să se străduiască să execute acest exerciţiu timp de 4-5 minute etc., mereu mai multe minute.

Şi aici deşteptătorul poate fi de folos. Dar ciocănelul ceasului deşteptător ar trebui izolat cu ceva, pentru ca sunetul lui strident să nu dăuneze nervilor. Astfel, firile mai sensibile pot cădea în transă hipnotică din cauza acestui zgomot.

Dacă ucenicul va reuşi ca imaginea discului să se menţină clară şi luminoasă timp de 10 minute şi nici o altă imagine său gând nu va perturba această imagine, se poate merge mai departe.

Din disc trebuie să se obţină un mic punct luminos, care se roteşte, înconjurat de spaţiul negru. Acest exerciţiu se desfăşoară ca şi cel precedent.

Dacă vom fi capabili şi aici să realizăm ceea ce am reuşit la exerciţiul anterior şi, timp de 10 minute nu ne vom abate de la contemplarea punctului pe care ni-l reprezentăm foarte clar, trebuie să continuăm astfel, încât să nu ne mai reprezentăm nimic, iar apoi vom atinge starea pasivă propriu-zisă.

Este necesar să nu auzim nimic, să nu simţim nimic şi să nu ne gândim la nimic, adică să fim de parcă nu am exista.

Începem acest exerciţiu cu reprezentarea unui punct. Ucenicul încearcă, fie pentru 2 minute, să se elibereze de contemplarea punctului, astfel încât să rămână un spaţiu negru, gol. Această contemplare trebuie să dispară încetul cu încetul, spaţiul negru trebuie să fie înlocuit de un fond cenuşiu nedefinit şi, în fine, să se transforme în nimic.

Trecerea de la reprezentarea punctului la această fază se face treptat, puţin câte puţin, dar oamenii cu o voinţă energică sunt capabili să desfiinţeze acest punct şi spaţiu imediat.

Şi unul şi celălalt procedează bine, totul depinde de individualitatea ucenicului. Sunt multe persoane care preferă să înceapă trecerea la starea pasivă tocmai prin contemplarea punctului. Eu nu am nimic împotrivă, deşi obiceiul acesta poate îngreuna într-o oarecare măsură exerciţiile ulterioare.

În unele cazuri, când suntem foarte nervoşi, de exemplu şi fluxul gândurilor nu poate fi oprit prea repede, este de preferat să se folosească contemplarea punctului, decât a discului.

Starea de pasivitate este, cu deosebire, un minunat mijloc de calmare în orice nelinişte sufletească. Ea ne ajută să biruim durerea şi necazurile, ea ne aduce consolarea şi ne umple de noi speranţe şi credinţe. Cine este bolnav şi nu ştie prin ce să se

ajute, să recurgă la acest mijloc şi va avea o mare uşurare, poate chiar din prima încercare.

Antrenamentele trebuie continuate până când vom atinge din nou (timp de alte 10 minute) starea de pasivitate absolută, fără nici un fel de gânduri. Dacă reuşim aceasta, schimbăm felul exerciţiului, prin faptul că ne dezlegăm ochii şi ne destupăm urechile. Acum nu ne vom mai culca pe sofa, ci ne vom aşeza cât mai comod.

Pentru ca aparatul vizual să nu producă nici un fel de abateri, punem în faţa noastră o pânză albă întinsă pe o ramă, cât de uniform putem (dimensiunile pânzei trebuie să fie de 15 m), acelaşi scop putând să-l slujească la fel de bine şi o coală albă de hârtie de desen; se aşează această suprafaţă albă astfel, încât să ne putem uita cu uşurinţă la ea. Ne aşezăm cu ochii la această suprafaţă şi o privim cu atenţie, fără a ne abate nimic de la această contemplare. Apoi se continuă exerciţiul în mod cunoscut, în aceste condiţii exerciţiul este deosebit de uşor. Mai greu devine când îndepărtăm suprafaţa albă. Aceasta este echivalent cu a privi „nimic" cu ochii deschişi.

Acest exerciţiu trebuie practicat cât se poate de asiduu, alături de principalele antrenamente. Cum vom avea un răgaz de 10 minute, imediat ce vom putea părăsi preocupările noastre obişnuite, ne vom aşeza undeva, ne vom relaxa musculatura, vom renunţa la toate gândurile şi ne vom strădui în mod intenţionat să ne „înceţoşăm" privirea pentru ca, privind spaţiul înconjurător şi obiectele din jur, să nu distingem nimic. Deci, privim şi nu ne gândim la nimic.

Aceste exerciţii ajutătoare trebuie efectuate într-un birou comercial, într-un bistro, în locuri de distracţie, pe scurt pretutindeni, oriunde se poate, având ca scop obişnuirea ucenicului să nu audă, dacă nu vrea, chiar cu urechile neastupate, sau, mai precis să audă şi să nu gândească în acest timp. După o perioadă oarecare, ucenicul va putea rămâne cu urechile neastupate şi în timpul exerciţiilor de bază.

Când vom deţine arta ca timp de 10 minute, cu ochii deschişi, cu urechile neastupate, să ne menţinem starea de pasivitate, atunci vom realiza independenţa deplină faţă de corpul nostru şi de situaţia ce ne înconjoară.

Apoi trebuie să realizăm starea pasivă stând în picioare şi pe timpul mersului. Acelaşi lucru poate fi realizat şi în timpul exerciţiilor de concentrare a gândurilor.

Aceste exerciţii trebuie practicate permanent, alături de celelalte, deoarece ambele stări, doar reunite, conduc, aşa cum vom constata, la rezultate însemnate.

Concentrarea gândurilor şi starea pasivă se folosesc alternativ, când în condiţii de zgomot puternic, când în locuri aglomerate. Aceasta se numeşte încordare energică a voinţei. Starea pasivă este posibilă în condiţiile tirului de artilerie, pe timp de incendiu, într-o mulţime agitată ca şi într-o cameră liniştită.

Ucenicul îşi spune cu fermitate: „Eu nu vreau să aud nimic, nu vreau să văd nimic şi vreau, de asemenea, să nu mă gândesc la nimic. Doar un disc, apoi un punct şi, în sfârşit, nimic".

În cadrul exerciţiilor de stare pasivă executate pe stradă este necesar, în orice caz, din considerente de siguranţă personală, să se aleagă locuri sigure şi ucenicul să se poată sprijini pe ceva. Apoi se poate proceda astfel, de parcă ucenicul ar privi cu interes o clădire oarecare sau o vitrină, pentru a nu atrage curioşii care, după cum se cunoaşte, apar imediat dacă se petrece ceva mai puţin obişnuit.

Cine a progresat într-o măsură atât de mare, poate avea un folos de pe urma capacităţilor dezvoltate. Cineva doreşte să aibă într-o anumită lumină o anumită problemă, de exemplu una ştiinţifică; în acest caz el îşi va concentra mai întâi gândurile asupra temei respective timp de câteva minute, apoi îşi va produce starea de pasivitate şi, la încetarea acesteia, se va realiza, în mare măsură, ceea ce doreşte persoana respectivă. Problema care-l preocupă pe respectivul om se va soluţiona printr-un procedeu remarcabil şi neaşteptat. Realitatea îi va depăşi aşteptările.

Savanţilor sau artiştilor li se întâmplă destul de des să se oprească din lucru; ei stau în faţa unei uşi închise pe care le este greu să o deschidă, oricât ar încerca. Ei sunt nevoiţi să-şi amâne lucrul pentru un moment mai favorabil, în speranţa că vor reuşi altădată să învingă toate dificultăţile. Deşi această pierdere de timp este dăunătoare, adesea uşa rămâne în continuare închisă şi cele mai bune opere rămân neterminate

sau pierd din forţă şi frumuseţe, dar depăşirea cu greu a acestor momente care de cele mai multe ori sunt foarte importante merită mai multă atenţie.

Fiecare dintre cei aflaţi într-o astfel de situaţie, să efectueze cu curaj exerciţiile de concentrare a ideilor şi de stare pasivă şi intrarea se va elibera pentru el fără eforturi deosebite.

Şi în alte situaţii din viaţă aceste două stări pot oferi un însemnat ajutor. Cine va înţelege odată cum să le dirijeze, acela va şti să le utilizeze în toate momentele deosebite ale vieţii. Pentru a obţine asemenea rezultate, cel mai bine este, desigur, să ne acoperim ochii şi urechile prin procedeele prezentate anterior, iar în cameră trebuie să fie linişte.

Dacă vom atinge starea de pasivitate în condiţii de linişte absolută, vom putea avea intuiţii şi vom vedea raze luminoase, care devin din ce în ce mai strălucitoare.

În trecerea la aceste două stări trebuie să ne antrenăm în zgomotul cotidian mai ales pentru ca să fim capabili să folosim aceste capacităţi în condiţii de pericol, oriunde şi în orice situaţie.

Regula de bază trebuie să fie antrenamentul în realizarea celor două stări oriunde, oricând dacă persoana respectivă este singură sau în mijlocul mulţimii tumultoase.

În încheiere vă voi reaminti, încă odată, că nici un exerciţiu, oricare ar fi, nu se va executa cu stomacul prea plin. După ultimă masă trebuie să treacă cel puţin o oră.

Insist din nou ca ucenicul să fie deosebit de silitor şi să acorde o deosebită atenţie în dezvoltarea ambelor stări psihice. Abia pe o treaptă ulterioară a evoluţiei sale, el va înţelege în mod clar cât de importantă şi de necesară este stăpânirea absolută a cestor două stări pentru educaţia forţelor superioare.

4 Exerciţiu de respiraţie.

Respiraţia este un proces vital deosebit de important. Fără respiraţie nu este posibilă nici un fel de viaţă. Cu cât este mai pur aerul şi cu cât mai adânc îl inspirăm în interiorul nostru, cu atât corpul nostru se va afla într-o stare fizică mai bună. Nu numai prin hrană punem la loc materia consumată, ci şi prin respiraţie. Acest fapt este cunoscut acum fiecărui şcolar.

Dar şi sufletul nostru respiră. Cu fiecare oftat noi introducem în interiorul nostru o cantitate oarecare de substanţă foarte fină, cu care este saturată din abundenţă

întreaga atmosferă. Această substanţă extrem de fină şi insesizabilă ne înzestrează cu capacităţi şi forţe proprii lumii spiritelor; datorită schimbărilor şi transformărilor pe care le suferă în corpul nostru, sunt capabile să influenţeze lumea materialului, dacă le vom pune în condiţii necesare pentru aceasta.

Când inspirăm adânc şi din plin, introducem în sânge o mare cantitate de oxigen, necesar vieţii. Odată cu acesta noi inspirăm o cantitate şi mai mare de particule foarte fine de eter, care ne pătrund corpul în întregime şi suferă acolo o oarecare transformare, înzestrând cu forţele şi capacităţile sale corpul nostru otic compus din materie fină şi învelişul nostru trupesc.

Acest corp din materie fină, denumit otic, se mai numeşte şi corp astral; premisele activităţii sale nu sunt dezvoltate de majoritatea oamenilor, ca urmare a legării excesive de lumea materială; printr-o respiraţie adâncă şi deplină corpul otic (astral) primeşte un uimitor aflux de forţe capabil, peste câtva timp, să înfrângă împotrivirea trupului şi să formeze o putere, desigur nu spre răul omului.

În primul rând trebuie să ne străduim, prin exerciţii adecvate, să întărim fiinţa noastră astrală, pentru ca acesta să preia dominaţia asupra noastră. Căci acest scop astral (otic) este purtătorul forţelor oculte şi, cu cât aceasta va acţiona mai puternic asupra noastră, cu atât vom folosi mai bine aceste forţe.

Oamenii respiră de obicei rar.

Pentru respiraţie folosim puţin timp. Un nou născut face într-un minut 44 de inspiraţii, un copil de 5 ani aproximativ 26 de inspiraţii, iar un adult doar 16 sau 17 deşi necesarul ar fi de trei ori mai mare. Şi acest număr redus de respiraţii se face, pe deasupra, în aerul viciat şi impur şi într-un mod total incorect.

Aerul este o substanţă hrănitoare deosebit de importantă, singura hrană pe care o avem şi pe care o ignorăm.

Deoarece majoritatea este nevoită, datorită serviciului, să-şi petreacă cea mai mare parte a zilei într-o încăpere strâmtă şi sufocantă sau într-o hală urât mirositoare, trebuie ca măcar o dată pe zi să recurgem la acest preţios aliment „aerian".

Dar cine se gândeşte la asta! După activitatea grea de peste zi se caută răgazul în spatele pipei fumegând sau la o masă într-un local. Iată cum se îngrijesc oamenii de pretenţioşii

lor plămâni! Aceştia pretind 1/4 de oră de atenţie în 24 de ore şi sunt gata să răsplătească acest neînsemnat sacrificiu regeşte: cu forţă, sănătate, veselie şi capacitate de depăşire a obstacolelor.

Omul interior reaminteşte toate acestea, căci şi el doreşte să fie sătul şi fortificat, pentru a ajuta trupului nostru şi a-l elibera de necazuri şi suferinţe dar nu-l aude nimeni şi el nu este auzit, deoarece alcoolul şi nicotină, alături de cultura himerică şi falsă, îi barează accesul la cele mai fine căi de pătrundere în conştiinţa diurnă a omului ce se împleticeşte pe un fals drum.

Dar noi, eliberaţi de modul impropriu de viaţă al acestor oameni nefericiţi, dorim să păşim pe drumul nostru conştient în întâmpinarea adevărului; noi îl ascultăm cu atenţie pe omul interior ce sălăşluieşte în noi şi ne reaminteşte adevăruri de bază, înlăturăm cu bucurie toate obstacolele ce ne despart de acesta şi suntem gata să construim punţi pe care să obţinem, fără dificultate, unirea cu „eu-l" nostru sufletesc.

Vrem să ne întărim şi să ne purificăm cu ajutorul gimnasticii respiratorii, pentru ca fiinţa astrală şi, prin aceasta, corpul nostru (primar material), să devină minunat instrument pentru transmiterea ordinelor sufletului nemuritor.

Primele exerciţii trebuie să aibă ca scop învăţarea respiraţiei corecte şi anume de sus în jos. În condiţiile modului nostru de respiraţie viciat, vârfurile pulmonilor încetează, în orice caz, să funcţioneze. Dar noi trebuie să ne impunem ca regulă să respirăm întotdeauna pe nas, dacă dorim să respirăm adânc şi complet; vom inspira deci numai pe nas şi vom expira pe gură.

Înainte de toate, în ceea ce priveşte exerciţiile de respiraţie, trebuie să menţionăm că, în perioada caldă a anului, acestea trebuie efectuate, în majoritatea lor, la aer curat, într-o cameră cu ferestrele larg deschise sau în apropierea acestora; în perioada rece a anului, înaintea exerciţiilor, camera trebuie bine aerisită şi bine încălzită. Dacă în cameră este foarte cald, se poate lăsa o fereastră deschisă, dar fără a sta prea aproape de ea, astfel încât aerul rece de afară să nu pătrundă imediat în plămâni, ci să fie mai întâi încălzit.

Nu pot fi formulate aici reguli bune pentru toate cazurile; important este doar să se respecte regula principală evitarea inspirării aerului rece, ceea ce ar putea dăuna foarte mult.

Exerciţiile trebuie efectuate la o anumită oră, dar trebuie evitat aerul de seară. Nu se recomandă alegerea serii că moment de desfăşurare a exerciţiilor, mai ales în anotimpul rece şi umed.

Următorul exerciţiu ar putea fi executat în picioare. Se întind mâinile orizontal, la dreapta şi la stânga, apoi se încordează toţi muşchii mâinilor şi se ridică braţele în sus, astfel încât să se atingă una de alta în spatele capului. Apoi se ridică umerii în sus, se apleacă capul puţin pe spate şi, golind de aer cutia toracică, se închide gura. În această poziţie se inspiră lent, umplând cutia toracică cu aer, pe nas, apoi se expiră aerul din nou pe gură. Acest exerciţiu se efectuează de la 8 până la 10 ori, alternativ, timp de 8 zile, de atâtea ori pe zi de câte ori este posibil. Totodată, se încearcă o inspiraţie puternică pe o singură nară, astupând-o pe cealaltă cu vată.

După ce ne-am obişnuit suficient cu respiraţia adâncă şi completă, trebuie să reţinem aerul mai mult timp în plămâni; desigur, mâinile trebuie să rămână permanent prinse una de alta, la ceafă.

La început putem respecta următorul program. Inspirăm timp de 10 secunde, menţinem aerul în plămâni timp de alte 10 secunde şi expirăm lent, încă 10 secunde. Apoi se adaugă fiecărei etape câte 2 secunde, până când este posibil, dar sunt interzise orice fel de excese. După 10 sau 14 zile, exerciţiul trebuie schimbat astfel, încât ucenicul să se culce, dar mâinile rămân prinse una de alta la ceafă, în etapa de menţinere a aerului în plămâni, se dilată obligatoriu abdomenul între ultima pereche de coaste şi ombilic şi, apoi, întreaga cutie toracică. Se procedează astfel.

Se dilată la maximum abdomenul şi, totodată, se goleşte mai puternic cutia toracică, pentru ca în secunda următoare să se dilate toracele şi să se golească abdomenul de aer. În acest loc se află aşa-numitul Plex solar (Plexul Solaris), principalul nod de nervi simpatici, care, datorită acestui exerciţiu, ajunge într-o stare de benefică excitaţie, ceea ce, la rândul său, are o puternică influenţă asupra funcţiei psihice a omului. Misticii antici erau unanimi în opinia că plexul solar se află în strânsă

dependenţă de fiinţa astrală şi de capacităţile acesteia, ceea ce trebuie să ne facă să ne îndreptăm atenţia asupra acestui exerciţiu.

Este necesar să ne reţinem ferm respiraţia la trecerea aerului din cavitatea toracică în cea abdominală; la început se fac 5-6 asemenea exerciţii, apoi se sporesc încet până la 10-l5 Aerul trebuie evacuat încet pe gură. Întregul exerciţiu trebuie efectuat de 8-l0 ori pe zi.

Dacă ne-am acomodat oarecum cu acest exerciţiu, el poate fi efectuat în pat dimineaţa la trezire sau seara la culcare. De asemenea, la orele obişnuite pentru exerciţii, acestea vor fi efectuate în poziţia „în picioare". Exerciţiile executate în pat este de dorit să fie continuate, deoarece mai târziu, în îmbinarea cu con • centrarea gândurilor, ele vor putea soluţiona probleme foarte complexe, aşa cum vom constata din capitolele următoare.

După un interval oarecare de timp, în timpul zilei se poate efectua următorul exerciţiu: la inspirarea aerului se răsuceşte capul spre spate şi se menţine astfel în intervalul în care se ţine respiraţia, iar la expiraţie se revine cu capul în poziţia normală. Durata acestui exerciţiu trebuie să fie egală cu cea a exerciţiului de respiraţie obişnuită; toate exerciţiile pot fi repetate de 6 până la 10 ori.

O săptămână se fac antrenamente alternativ, când în gimnastică respiratorie obişnuită, când după metoda numită „plexul"; ceea ce trebuie reţinut este că toate trei tipurile de exerciţii se efectuează în poziţia „în picioare".

În continuare, se recomandă cu insistenţă ca, după fiecare masă, să se facă câte o inspiraţie profundă. Foarte curând se va observa influenţa pe care o are acest exerciţiu de respiraţie asupra digestiei.

Ucenicul va face bine dacă-şi va înviora plămânii cu aer proaspăt în timpul nopţii. Cei ce s-au obişnuit să doarmă cu ferestrele închise trebuie să fie foarte precauţi în perioada rece a anului, să se obişnuiască treptat cu aerul rece al nopţii, având grijă ca fluxul de aer rece să nu ajungă imediat la ei. Cel mai bine este să fie două camere, pentru a deschide într-o primă etapă doar un geam în camera de alături, lăsând uşa dintre camere deschisă.

Mai târziu, în locul exerciţiului matinal de tip „plexul" se pot face alte exerciţii, în camera alăturată se lasă fereastra deschisă şi se menţine o temperatură adecvată în încăperea în care se fac exerciţiile, pe toată perioada rece a anului. Acest lucru trebuie să ne preocupe pe toată durata exerciţiilor efectuate în pat, seara la culcare sau dimineaţa la sculare.

Deci, se începe cu cunoscutul exerciţiu de respiraţie, dar fără a duce şi a uni mâinile la ceafă, ci dimpotrivă, mâinile trebuie să rămână liniştite de o parte şi de alta a corpului, în secundele în care se reţine respiraţia, toţi muşchii se încordează, dar nu deodată, ci pe rând, dar atât de tare cât poate ucenicul. Se începe cu muşchii mâinilor şi se trece treptat la toţi ceilalţi muşchi supuşi voinţei noastre, până la picioare. Numai muşchii capului şi gâtului trebuie să rămână neîncordaţi.

Dacă ucenicul va simţi după un timp oarecare că nu mai poate să-şi ţină respiraţia, el îşi relaxează lent toţi muşchii şi expiră prin procedeul cunoscut.

Acest exerciţiu este foarte important şi nu trebuie omis; ulterior el trebuie reluat din când în când.

Pentru a-şi uşura exerciţiile de respiraţie, ucenicul poate recurge la un procedeu util celor ce nu pot expira lent. Chiar la începutul procesului de evacuare a aerului se va face o mică inspirare. Deci, se execută o mică inspirare, după care se continuă expirarea lentă a aerului şi se reuşeşte astfel menţinerea timp mai îndelungat a aerului în plămâni.

Încă odată trebuie să menţionăm necesitatea unei maxime prudenţe în evitarea exceselor de orice fel. Un prea mare zel poate produce mult rău. Durata tuturor exerciţiilor va fi mărită treptat, cu foarte mare grijă, în nici un caz nu trebuie să se ajungă la senzaţii dureroase.

Experienţa ne atestă dependenţa excepţională a voinţei de procesul de respiraţie. Preoţii egipteni şi persani includeau arta respiraţiei în tainele sfinte, aducându-l la un înalt grad de perfecţionare. Mai ştim şi că adepţii exerciţiilor yoga pun mare preţ pe exerciţiile respiratorii, care au un mare rol în minunile realizate de ei.

Din următoarele două capitole se va vedea, de asemenea, cât de important este ca ucenicul să fie deosebit de silitor în studierea artei respiratorii, deoarece, alături de conducerea gândurilor, aceasta îi va trezi forţa care, folosită în mod

inteligent, va conduce la realizarea a numeroase dorinţe ale acestuia.

5 Privirea magnetică în ochii omului se ascunde o mare şi minunată putere. Cu cât privirea este mai calmă şi mai luminoasă, cu atât fluxul otic, care izvorăşte din ochi, transmite mai bine dorinţele şi cu atât este mai mare influenţa pe care aceşti ochi o pot avea asupra celor din preajmă. Adesea observăm aceasta în viaţa de fiecare zi. Există persoane care subjugă pe toată lumea cu privirea. Ei s-au convins ce putere mare au ochii lor, dar nu-şi dau seama în ce fel se obţine acest efect, deoarece ei văd că ochii lor sunt la fel, au aceeaşi structură ca ai celorlalţi oameni. Ei nu ştiu că posedă din naştere capacitatea concentrării privirii otice, căci forţa lor se bazează doar pe privirea magnetică centralizată.

Dar fericiţii cărora le este dată de la naştere această proprietate sunt foarte puţini.

Ceilalţi pot căpăta această proprietate prin exerciţii corespunzătoare. Ceea ce alţii au din naştere, ceilalţi pot căpăta prin stăruinţă şi voinţă. Natura nu părtineşte pe nimeni şi dă fiecăruia capacităţi, în noi toţi se ascund forţe egale şi scopul Providenţei constă în folosirea acestei forţe de cât mai mulţi, cu multă răbdare şi silinţă, în scopul progresului etic.

Un novice, ca şi doritorii de a parcurge toate capitolele acestei cărţi, trebuie să depună mult efort pentru a-şi dezvolta privirea magnetică.

Oricine are nevoie de această privire. Şi un negustor şi un orator, un educator sau un militar, oricine va avea de câştigat prin această artă a privirii. Un om de afaceri care stăpâneşte acest fel special de privire îşi va depăşi cu uşurinţă concurenţa şi va înregistra numai succese în relaţiile cu clienţii săi. Un pedagog va primi un ajutor de nepreţuit prin această privire, pe care n-o va putea ocoli nici un vinovat. Şi mulţimea se supune privirii otice concentrate şi se pleacă în faţa puterii sale. Foarte curând calităţile acestei priviri vor fi preţuite de pedagog, ca şi de ostaş. Multe personalităţi istorice au stăpânit această privire şi ei i-au datorat în cea mai mare parte succesul lor. Pentru jurişti o privire concentrată reprezintă o necesitate. Forţa acestei priviri este uneori mai mult decât suficientă pentru a duce un criminal înveterat pe calea mărturisirii.

Peste tot unde pătrunde lumina adevărului se descoperă însemnătatea privirii otice. Şi un magician nu se poate lipsi de forţa privirii. Privirea magnetică este cea care pune în mişcare toate obiectele. Această privire stă la baza clarviziunii, fiind de ajutor şi în ceea ce priveşte forţa de vindecare adică, deoarece ochii au un rol foarte important în vindecarea celor bolnavi.

Ucenicul află foarte repede câtă însemnătate are această privire magnetică în ceas de primejdie; după un timp oarecare de antrenament el va constata succesele pe care le obţine, mai ales în asocierea cu concentrarea activă. Această artă a privirii poate fi adusă la un asemenea grad de perfecţiune, încât ucenicul va reuşi să îndepărteze tot ce se îndreaptă cu gând sau intenţii rele asupra sa, fie fiară sau om. Aici dispunem de un mijloc foarte puternic, cu ajutorul căruia putem face inofensiv tot ce ne este ostil. Magii secolului trecut foloseau adesea această forţă pentru propria lor protecţie.

Este păcat doar că acest mijloc poate fi folosit în scopuri dăunătoare, ca şi celelalte capacităţi oculte, deoarece însuşirea lor nu necesită o evoluţie etică de înalt nivel. Aşa-numiţii „ochi răi" reprezintă folosirea în scopuri rele a acestei capacităţi.

În diferite manuale, de cele mai multe ori americane, magnetismul personal atât de lăudat nu este altceva decât privirea concentrată, legată de concentrarea gândurilor. Expresiile: „privirea magnetică, privirea adică, privirea centrală sau privirea concentrată" semnifică, de cele mai multe ori, acelaşi mod de a privi, dar prin denumirea „privire magnetică sau adică" trebuie să înţelegem, de fapt, o reunire a privirii centrale cu o concentrare activă a gândurilor.

Privirea adică se bazează, în primul rând, pe proprietatea denumită privire centrală.

O privire aruncată în oglindă ne arată cât de greşit privim. Dacă vom fi atenţi la felul în care privim imaginea noastră în oglindă, vom constata că trebuie să ne îndreptăm privirea într-un anume loc de fiecare dată când dorim să examinăm mai în amănunt locul respectiv. Dacă privim în ochii imaginii noastre din oglindă, spre exemplu, partea inferioară a feţii ne apare oarecum neclară şi estompată.

Când ne îndreptăm privirea spre mijlocul unui obiect trebuie să distingem clar toate detaliile, chiar cele mai neînsemnate, fără a modifica nici un pic poziţia ochilor.

Acum trebuie să revenim la imaginea noastră din oglindă şi vom menţine ochii imobili, fixaţi în ochii imaginii noastre; peste un timp oarecare vom începe să distingem cu claritate şi celelalte detalii ale feţei. Fiecare punct al conturului feţii noastre îl vom vedea la fel de distinct, ca şi cum ochii noştri ar fi îndreptaţi chiar în punctul respectiv.

Acest lucru pare foarte dificil, dar se poate învăţa destul de repede. Ce greu este, în general, să ne debarasăm de mobilitatea ochilor, dar este foarte necesar. Ochii degajă o mare forţă adică. Acest flux, care poate avea o mare influenţă datorită unei concentrări adecvate a voinţei, se întrerupe mereu din cauza unei prea mari vioiciuni a privirii şi forţa lor scade.

Această pierdere a forţei este datorată atât globilor oculari, cât şi pleoapelor şi tuturor muşchilor care înconjoară ochiul.

Aproape toată lumea are o oarecare nervozitate şi nelinişte a ochilor. Pare că nu prea depinde de noi stăpânirea mişcărilor ochilor şi a pleoapelor. La aproape fiecare mişcare a globilor oculari tresar şi pleoapele, ceea ce pune în mişcare toţi muşchii frunţii.

Cât este de măreaţă, de superioară, privirea unui om; ce mult promite şi câtă siguranţă ne dă, când este calmă şi luminoasă şi limpede, dar cât de schimbătoare, de nesigură şi de neplăcută este o privire datorită tresăririlor şi clipirii permanente a pleoapelor. Ca primă măsură, trebuie să ne dezvăţăm complet de aceasta.

Privirea centrală depinde de dominarea absolută a mişcărilor ochilor.

Deci, pentru a dirija mişcările ochilor şi ale muşchilor ce-l înconjoară şi a le supune voinţei noastre, trebuie să efectuăm următoarele exerciţii.

Pe o foaie de hârtie albă se desenează un cerc negru de mărimea unei monede de 5 lei. Apoi se măsoară distanţa de la podea la cap, în poziţia şezând. La această înălţime se fixează coală de hârtie cu desenul. Apoi cel ce se antrenează se aşează în dreptul foii cu desenul, la o distanţă de cea 2-3 metri. Apoi ucenicul îşi îndreaptă ochii spre cercul desenat, astfel că ambii ochi vor fixa uniform cercul negru.

Scopul acestui exerciţiu este ca un anumit interval de timp să nu se permită mişcări ale globilor oculari şi ai

pleoapelor. Desigur sunt interzise orice tresărire şi clipire. Ochii trebuie menţinuţi cu fermitate şi perseverenţă aţintiţi asupra cercului negru, de parcă acolo s-ar produce o minune sau ceva deosebit; ucenicul va fi atât de preocupat de ceea ce priveşte (cercul), de parcă tot ce se află în dreapta şi stânga nu există pentru el.

Cei pentru care acest exerciţiu pare prea dificil pot recurge la uşoare mişcări ale frunţii, dar în nici un caz nu se vor admite mişcări ale ochilor, schimbarea poziţiei lor sau clipirea. Pleoapele şi globii oculari trebuie să rămână nemişcate; nici lacrimile, care apoi vor dispărea, nu trebuie să schimbe ceva.

Exerciţiile se continuă timp de aproximativ 14 zile câte o repriză zilnic, indiferent de momentul ales. Nu se execută exerciţiile la lumină artificială, care oboseşte ochii foarte mult.

În primele zile durata unui exerciţiu de antrenament este de trei minute, apoi se adaugă câte un minut. După 14 zile, exerciţiul din fiecare a doua zi se amână pentru ziua următoare.

Ucenicul stă în aceeaşi poziţie ca la început, iar desenul cu cercul se deplasează mai întâi spre dreapta, apoi spre stânga, cu aproximativ l-l5 m de la poziţia iniţială, la aceeaşi înălţime. Deoarece poziţia ucenicului rămâne neschimbată, privirea lui cade exact în locul ocupat anterior de cerc. Apoi se deplasează lent privirea, până când din nou cercul va fi fixat de ambii ochi. De menţionat că poziţia capului şi a corpului celui care priveşte nu trebuie să se modifice. Numai ochii se vor deplasa sub un unghi de cea 40°.

Ambele exerciţii vor fi executate alternativ, până când ucenicul va fi capabil ca minimum 10 minute să fixeze perfect imobil cercul desenat.

Mai târziu se poate renunţa la cerc şi orice obiect poate servi la exerciţiu.

În continuare, ucenicul se poate ocupa de vederea centrală.

Ucenicul se va aşeza în faţa oglinzii şi va privi propria imagine cu nemişcarea unei statui de marmură. Se priveşte cu ambii ochi simultan, între sprâncenele imaginii din oglindă, în primele zile este bine ca punctul în care privim să fie marcat cu dermatograf. Se priveşte punctul respectiv timp de 3 minute, la fiecare 3-4 zile adăugând câte un minut (până la 15 min), ucenicul va rămâne perfect imobil, astfel că după un timp să

poată fi văzută perfect întreaga faţă, cu toate detaliile, deşi se priveşte exclusiv în punctul dintre sprâncene. Treptat se micşorează punctul desenat, se trece la culori din ce în ce mai pale, până când se ajunge la desfiinţarea punctului desenat între sprâncene.

O etapă superioară este antrenamentul în contemplarea animalelor domestice sau a celor apropiaţi. Privind fiinţe vii, vom putea să ne convingem de puterea pe care o are privirea noastră antrenată. Privirea ne poate fi de folos, îndeosebi dacă ne vom strădui să insuflăm celor din jurul nostru o anumită dorinţă. Ucenicul va reuşi să obţină îndeplinirea dorinţelor sale, dacă exprimarea lor va fi însoţită de privirea centrală, care le va da forţa de convingere necesară.

Se recomandă folosirea acestei priviri doar când ucenicul vorbeşte între patru ochi cu cineva; cât timp vorbeşte interlocutorul, ucenicul va trebui să se abţină şi să nu folosească privirea centrală, pentru a nu-l intimida. Cu ajutorul privirii centrale putem afla adevărul, ea determină pe cel în cauză să spună adevărul. Folosirea privirii centrale trebuie să fie însoţită de o vorbire clară, calmă şi limpede, ceea ce-l sporeşte efectul de sugestie.

De aceea, trebuie să ne obişnuim să vorbim clar, calm şi să ne exprimăm gândurile cu precizie. Dacă într-o primă etapă, în cursul exerciţiilor, ochii vor lăcrima şi vom simţi usturimi în ochi, să nu ne imaginăm că exerciţiile le dăunează, în majoritatea cazurilor, la antrenamentele ulterioare, aceste fenomene vor dispare. Se recomandă zilnic efectuarea de spălaturi ale ochilor, mai întâi cu apă caldă, apoi cu apă rece.

Zilnic, dimineaţa şi seara, se cufundă faţa într-un vas cu apă şi se deschid ochii uşor, astfel încât să se vadă fundul vasului. Vasul trebuie să fie suficient de adânc, pentru ca faţa să fie în întregime cufundată în el.

Durata acestui exerciţiu depinde de capacitatea fiecăruia de a-şi menţine respiraţia sub apă şi poate fi adusă cu uşurinţă la l minut. Cufundarea se poate repeta de 6-7 ori în cursul unui antrenament.

Exerciţiile de respirat pot fi foarte utile în învăţarea procedeelor de spălare a ochilor prin cufundarea în apă.

Pentru ochii obosiţi şi cu vederea slăbită recomand aici un mijloc totdeauna eficace, deosebit de simplu, apreciat de strămoşii noştri.

Se pregăteşte un decoct dintr-o mână de plante Euphrazia officinalis. După răcire se adaugă la apa din vasul folosit pentru băile de ochi. În plus, de 2-3 ori pe zi, se poate folosi decoctul pentru comprese pe ochi. De asemenea, pe timpul nopţii, aceste comprese pot fi legate pe ochi cu o faşă. Ochii devin foarte luminoşi şi curaţi, iar privirea capătă o deosebită forţă.

Această plantă are flori mărunte; ea poate fi întâlnită aproape oriunde cresc păşuni; ţăranii nu sunt prea bucuroşi când o întâlnesc, deoarece ea alungă toate celelalte plante furajere, în stare uscată planta poate fi cumpărată la magazinul specializat (PLAFAR), dar cel mai bine este să o culegem în luna august, în stare proaspătă.

De asemenea, se recomandă, după fiecare antrenament, timp • de an minut, să se privească în depărtare, astfel încât nici un obiect să nu fie clar cuprins în câmpul vizual. Aceasta întăreşte ochii şi trebuie să se reia după fiecare activitate care solicită mult ochii, de exemplu pe timpul cititului timp îndelungat, scrisului, lucrului manual cusut, brodat, croşetat etc.

Totuşi, privirea centrală nu poate fi încă folosită. Pentru a nu-şi pierde influenţa deosebită, privirea trebuie să cadă nemijlocit pe un anumit obiect.

Pentru a realiza această, există un mijloc minunat. Se caută o încăpere în care se află numeroase tablouri de dimensiuni destul de mari, reprezentând portrete de bărbaţi şi femei. Apoi ucenicul se aşează în faţa lor şi priveşte un astfel de portret cu privirea centrală, timp de un minut.

Esenţa acestui exerciţiu constă în variaţia rapidă. După ce ucenicul a privit timp de l minut o imagine, el îşi mută rapid privirea şi, fără a şi-o fixa asupra altui obiect, fixând-o apoi asupra tabloului din faţă, fixându-l acum pe acesta timp de l minut, apoi se repetă din nou trecerea rapidă a privirii spre un alt portret şi aşa mai departe. Trecerea de la un tablou la altul se face transversal şi cruciş şi foarte repede. Desigur, exerciţiile nu trebuie continuate până la epuizare. El nu trebuie să continue mai mult de 10-l5 minute.

Pentru a progresa mai rapid, acest exerciţiu, ca şi cele cu băile de ochi, pot fi efectuate grupat.

Acum ne propunem să căpătăm o privire perfect centrală sau o privire adică concentrată, în acest scop trebuie continuate intens exerciţiile în faţa oglinzii, concentrând în ochi sentimentele şi gândurile.

Pentru noi nu este dificil să menţinem ferm şi fix privirile aţintite într-un punct; acum va trebui să învăţăm să încercăm privirile noastre ferme cu o anumită expresie şi diferite sentimente: dragoste, prietenie, veselie, ură, furie, durere şi suferinţă, pe care trebuie să le exprimăm prin priviri şi, cu emanaţiile otice, să transmitem acestea imaginii din oglindă.

Deci este necesară concentrarea intensă a privirii. Ucenicul îşi imaginează, de pildă, că imaginea din oglindă este un om viu, care are un trup, pe care îl cunoaşte bine şi faţă de care simte o mare dragoste şi simpatie.

Trebuie să recurgem la o puternică autosugestie că în oglindă nu este defel propria noastră imagine, ci o persoană reală, străină de noi, pe care o fixăm cu privirea centrală şi căreia ne străduim să-l transmitem, prin intermediul privirii, bunele noastre sentimente.

Sau vedem în oglindă pe propriul nostru duşman, în acest caz procesul gândirii este următorul: timp îndelungat acest duşman s-a străduit pe ascuns şi, poate, a şi reuşit uneori să ne facă rău, oriunde s-a putut. Acum el este în puterea noastră şi trebuie pedepsit cu privirea, îi transmitem din ochi cât de mult îl dispreţuim şi cât de drastic îl vom pedepsi pentru toate relele făptuite etc.

Cu cât vom fi mai capabili să ne concentrăm gândurile pe o anumită mişcare a sufletului, cu atât mai puternic va fi efectul, lesne de controlat pe imaginea din oglindă.

Nu trebuie să recurgem la contracţii inutile ale muşchilor faciali. Trebuie să se acorde o serioasă atenţie ca toţi muşchii faciali, chiar şi când trebuie exprimate pasiuni puternice şi stări sufleteşti deosebite, să rămână perfect liniştiţi şi imobili.

Dacă, după îndelungi exerciţii, ucenicul este capabil să îndeplinească această cerinţă în mod perfect, el îşi încearcă puterea în devenire a privirii sale şi concentrarea voinţei, legată de aceasta, pe fiinţele vii, la început pe cele mărunte păsări, pisici apoi pe câini, cai etc.

Dacă simţim o putere suficientă, ne putem permite să asmuţim câinele rău al vecinilor şi apoi să-l potolim cu puterea privirii noastre.

Cine a încercat această putere măcar o singură dată, poate să găsească singur diferite situaţii, pentru a aprofunda studiul şi a face numeroase exerciţii. El se poate pune dinadins în diverse situaţii dificile sau neplăcute şi chiar primejdioase, de exemplu în mijlocul unor oameni neciopliţi şi inculţi, pentru a-şi proba pe ei puterea şi a învăţa utilizarea cu folos a forţelor sale trezite la viaţă. Ucenicul poate efectua întocmai aceste percepte sau le poate modifica, în funcţie de individualitatea sa.

Căile pot fi cele mai diferite, dar scopul este atins de cel ce are o voinţă de neclintit.

Ucenicul îşi construieşte singur exerciţiile care îi par a fi cele mai potrivite personalităţii sale. El nu va greşi în alegerea lor, deoarece scopul şi orientarea îi sunt cunoscute, dar nu i se interzice să meargă spre acest scop pe propriul său drum, dacă va păstra puţin numeroasele exerciţii de bază prezentate în acest manual.

Numeroşi sunt cei care au un bun prieten său soţ (soţie), care se interesează în egală măsură de dezvoltarea lor ocultă; în curând ei vor învăţa să se ajute unul pe altul, iar după seria de exerciţii cu imaginea din oglindă şi cu vederea centrală, iar apoi magnetică, pot exersa unul pe celălalt.

În acelaşi mod ei se pot dezvăţa de clipitul des şi de alte obiceiuri similare, efectuând în comun exerciţiul următor.

Cei doi se aşează unul în faţa celuilalt şi se privesc intens, cu atenţie. Unul din participanţi are drept sarcină să abată permanent privirea celuilalt, desenând cu mâinile, diferite figuri în aer sau bătând pe neaşteptate din palme. De asemenea, mişcă repede şi prin surprindere palmele cu degetele răsfirate în faţa ochilor celuilalt (la distanţa de numai l cm), sau se face că ar dori să-l bage degetul arătător în ochi. Acest exerciţiu se repetă de mai multe ori, până când celălalt reuşeşte să privească perfect liniştit, fără a clipi sau a mişca ochii.

După un sfert de oră rolurile se inversează, pentru că ambii ucenici să-şi dezvolte în mod egal capacităţile oculte.

Uneori se consideră util ca, în prealabil, să se efectueze următorul exerciţiu.

Aşezându-se în faţa cercului desenat (din exerciţiile anterioare), ucenicul trebuie să privească drept şi fix, iar apoi, fără a schimba poziţia corpului, se roteşte în permanenţă capul. Scopul acestui exerciţiu este ca, fără a ţine seama de mişcările capului, să nu se permită pierderea cercului din câmpul vizual.

Un alt exerciţiu util este următorul: ucenicul se aşează în picioare la un perete şi-şi mută repede privirea de la un obiect la altul, spre dreapta şi spre stânga, în sus şi în jos, în zig-zag şi în cruce.

Scopul este de a cuprinde cu privirea, cu maximă claritate, fiecare obiect astfel explorat.

Fiecare poate completa setul de exerciţii după propria orientare. Scopul principal constă în a reuşi să-şi înzestreze privirea cu voinţă. Persoanele sfioase şi supuse, sperioase, agitate sau nesigure trebuie să devină energice, pline de forţă interioară, pe care o radiază în jur.

6 Forţa dorinţei.

Acest termen a fost introdus de „neopsihologii" din America. Prin acest termen trebuie să se înţeleagă reunirea capacităţilor studiate până acum cu voinţa concentrată, capabilă să conducă la îndeplinirea a ceea ce pare imposibil, de neatins.

Termenul de „forţă a dorinţei" păcătuieşte, de fapt, prin inexactitate.

Ceea ce rezultă din totalitatea acestor forţe nu este dorinţa, ci o voinţă decisivă, neabătută, care, datorită concentrării gândurilor şi exerciţiilor de respiraţie, iar în unele cazuri cu concursul privirii otice, este capabilă să se transforme într-o putere care subjugă tot.

Desigur, nu este uşoară reunirea tuturor acestor factori în vederea atingerii scopurilor propuse, dar, în primul rând, este necesar exerciţiul.

La început, exerciţiile trebuie să fie bazate pe dorinţe foarte modeste, uşor de îndeplinit, de îndeplinirea cărora suntem oricum convinşi.

Dacă exerciţiile sunt începute cu dorinţe prea mari în comparaţie cu forţa dobândită, un eşec, perfect normal, ar putea avea un efect atât de puternic, încât ar putea zdruncina puternic încrederea ucenicului.

Oricum, la început vor fi o serie de eşecuri, dar ele sunt uşor de depăşit, dacă se referă la probleme de importanţă secundară. Dacă, datorită exerciţiilor efectuate, forţa creşte, în curând va apare şi succesul, iar odată cu el încrederea în forţele proprii.

Această forţă îl eliberează pe om de „karma" sa întâmplătoare, în afara celei reale, făcându-l stăpânul sorţii sale. Cu ajutorul acestei forţe omul îşi poate îmbunătăţi situaţia materială, îşi poate face viaţa mai plăcută. Cu ajutorul acestei forţe, el se poate împotrivi cu succes tuturor bolilor cu care „bună" noastră planetă îşi torturează creaturile.

Această forţă poate vindeca toate bolile. Fiecare devine un medic infailibil pentru sine.

El nu va mai avea nevoie să-şi împovăreze trupul şi aşa slab cu toxinele de tot felul, care-l duc la îmbătrânire prematură şi descompunere înainte de vreme.

Această forţă este capabilă, în continuare, să ne îmbunătăţească situaţia materială. Aplicarea sistematică a puterii dorinţei în acest sens ne poate înconjura, pe traseul vieţii noastre, de ceea ce ne va aduce bunăstare şi fericire.

Cei ce se află în serviciu se vor dovedi în curând atât de utili, încât vor primi o distincţie (premiu) de la şeful lor, se vor bucura de şi mai multă încredere şi în curând vor îndeplini sarcini care le vor aduce cinstire şi o situaţie materială şi socială superioară. Un întreprinzător independent meseriaş, artist, savant va constata că în scurtă vreme toate lucrurile lui devin împliniri, el se va bucura de atenţia tuturor cu maximum de avantaje pentru el. În locul nesiguranţei, a laşităţii şi insuccesului vor apare energia şi bunăstarea.

Dar această forţă este un aliat mai puternic al celor care se străduiesc să atingă un nivel superior de dezvoltare morală. Lupta împotriva pasiunilor, viciilor sufleteşti şi trupeşti va deveni mai uşoară, va conduce mai rapid la un succes decât fără ajutorul acestei forţe.

În asociaţie cu această forţă vor fi foarte puţine recidive şi drumul triumfal spre adevăratele virtuţi îi va umple sufletul ucenicului de bucurie şi luminoasă fericire.

O gospodină, o soţie şi mamă grijulie va putea avea un imens folos de pe urma aplicării permanente a forţei dorinţei faţă de cei aflaţi în grijă să. Datorită acesteia, ea poate influenţa

sănătatea şi dezvoltarea trupească a celor daţi în grijă; cu ajutorul voinţei, ea reuşeşte să alunge din locuinţă mica lor lume tristeţea şi neînţelegerile, să umple această lume de lumina soarelui, de veselie şi fericire. Şi cât de uşor reuşeşte oricine din cei ce-l stau în preajmă, cu ajutorul ei, să alunge şi să se ferească de dorinţe, gânduri şi fapte deşarte.

Cea mai mare fericire este atinsă de o mamă, dacă ea a dezvoltat proprietatea de forţă a dorinţei şi ştie să o folosească corect, imediat ce a simţit că este însărcinată. Pentru ea fericirea va deveni curând palpabilă, ca şi pentru viaţa care se naşte. Ea va căpăta astfel posibilitatea ca, încă înainte de naştere, să se ocupe de fericirea odraslei sale. Evoluţia trupului permite, de asemenea, să se acţioneze în cel mai bun mod asupra sa.

Dar forţa dorinţei conduce la o fericire şi mai mare. Ei îi sunt proprii proprietăţi uimitoare. Forţa dorinţei nu va da nici un rezultat, dacă se doreşte folosirea sa în mod abuziv, în scopuri egoiste sau pentru a face rău celor apropiaţi.

Nici un zgârcit, nici un răufăcător nu şi-ar putea atinge scopurile cu ajutorul forţei dorinţei.

Dorinţa datorită căreia această forţă începe să lucreze, chiar dacă serveşte unor interese materiale modeste, are la bază principii etice. Dorinţa de îmbogăţire va rămâne fără rezultat, dar cea de a obţine o modestă bunăstare, cu asigurarea existenţei, se va îndeplini, desigur. Dorinţa de a afla în sfârşit la fiinţa adorată un răspuns la iubirea curată, plină de sacrificiu de sine, se va îndeplini fără îndoială, dar s-ar înşela cel ce ar crede că va căpăta, cu ajutorul forţei dorinţei^ puterea de a provoca pasiuni josnice. Cine ar dori să folosească forţa dorinţei pentru a prejudicia viaţa, cinstea şi fericirea celor din jur poate fi sigur de un insucces total şi ar putea avea de suferit de la reflectarea dorinţelor şi pasiunilor sale josnice. Mulţi mistici din vechime au verificat toate acestea pe exemplul propriei lor vieţi şi pe propria sănătate. Nu există proverb mai adevărat în ceea ce priveşte forţa dorinţei, ca: „Cine sapă groapa altuia, cade singur în ea".

Trebuie să menţionăm, de asemenea, că uneori dorinţele, cu toate că sunt din cele mai curate, nu se îndeplinesc, chiar dacă exerciţiile au fost efectuate cu exactitate, în acest caz trebuie să fim convinşi că este efectul „larmei". Soarta rămâne

neschimbată în toată viaţa omului şi nu poate fi schimbată cu toate eforturile lumii întregi. Acest lucru este posibil doar pentru omul însuşi şi doar atunci când acesta, datorită înaltei sale moralităţi, devine stăpânul propriei sale sorţi. Omul îşi făureşte propria fericire numai în cazul în care ştie să se educe pe sine, dacă este în stare, prin puterea care biruie totul şi printr-o voinţă de fier, să izgonească din el tot ce este vicios şi rău.

Deci, pentru a învăţa folosirea directă a forţei dorinţei, este necesar să se practice următorul exerciţiu.

Se ia ceva asemănător unui pupitru sau se confecţionează ceva asemănător o scândurică cu dimensiunile de cea 25 sau 30 cm lungime se prinde în spate o scândurică mai mică, drept suport. Pe faţa acestui pupitru improvizat se prind cu pioneze foi de hârtie, pe care s-a scris cu litere mari şi citeţ dorinţa (sau dorinţele), de tipul: „Vreau să-mi birui proasta dispoziţie, începând cu ziua de azi vreau să fiu şi să rămân mereu, chiar şi în nenorocire, vesel. Vreau să înfrâng în mod energic orice dizarmonie şi să nu-l permit să revină, nici să sporească. Am hotărât în mod ferm să fiu de acum armonic". Sau: „Doresc ca să devină mai sigure şi mai puternice capacităţile mele sufleteşti. Vreau să am o înţelegere rapidă şi precisă şi o memorie minunată, absolut fidelă, încetineala şi lenea mea psihică trebuie să dispară, iar capacităţile mele sufleteşti se vor dezvolta şi vor funcţiona în cel mai bun mod". Şi aşa mai departe. La început trebuie alese doar dorinţe cu caracter spiritual, deoarece dorinţele cu caracter material necesită o evoluţie mai puternică a forţei dorinţei şi o voinţă bine formată Zilnic la un anumit moment, ucenicul se duce în camera izolată, se îngrijeşte de accesul aerului curat şi îşi scoate veşmintele care-l stingheresc mişcările.

Pe timp de iarnă încăperea trebuie încălzită, dar totuşi trebuie facilitat accesul aerului curat.

După ce şi-a scos hainele mai strâmte, ucenicul se va înfăşura într-o pătură sau cuvertură călduroasă, care să nu-l stingherească mişcările sau respiraţia.

Apoi ucenicul se culcă pe sofa sau în pat. Poziţia va trebui să fie întins, dar suficient de comod, având sub ochi inscripţia de pe pupitru. La nevoie, pupitrul se aşază astfel, încât să fie vizibil fără vreun efort.

Acum, prin procedeul cunoscut, se vor relaxa toţi muşchii: în continuare, gândurile vor fi îndreptate cu toată forţa spre conţinutul dorinţei, după procedeul studiat de concentrare, în timp ce ochii trebuie să rămână fixaţi pe inscripţie. Totodată trebuie efectuate exerciţiile de respiraţie, astfel încât toată dorinţa să fie formulată în timpul unei inspiraţii, reţinerii respiraţiei şi a unei expiraţii. Iniţial acest exerciţiu se va efectua de 6 până la 8 ori la rând, apoi se creşte numărul exerciţiilor până la 15 (după numai o zi).

Dacă şi acest exerciţiu poate fi efectuat fără nici o pauză, se poate face un pas înainte şi se poate efectua exerciţiul, stând în picioare în faţa mesei. Pe toată desfăşurarea exerciţiului nu va avea loc nici o schimbare, deoarece stând liniştit în picioare, se poate realiza o relaxare a muşchilor. Pupitrul trebuie să fie aşezat mai sus, pentru a nu fi nevoie să se încline capul prea mult.

Dacă se însuşeşte cum trebuie acest exerciţiu, se lasă pupitrul cu inscripţia şi, pe timpul exerciţiului de respirat, gândurile se concentrează exclusiv asupra dorinţei care ne stă la inimă.

Iată procedeul obişnuit, folosit de o persoană care are o anumită experienţă, dacă vrea să pună în funcţiune forţa dorinţei.

Prin exerciţiile precedente, ucenicul a căpătat deprinderea de a se împotrivi acţiunii lumii exterioare asupra organelor noastre de simţ, de aceea el trebuie să folosească forţa dorinţei în orice poziţie, în orice situaţie şi în orice moment. Dar rezultatul acestor experienţe nu poate apărea imediat, dintr-o dată, numai în rare cazuri experienţele de acest fel sunt rapid încununate de succes; în majoritatea cazurilor exerciţiul trebuie reluat de multe ori, înainte ca dorinţa să se îndeplinească. Pentru a trezi forţa dorinţei, trebuie să ne retragem în camera noastră liniştită.

Dacă ne frământă vreo dorinţă, trebuie să depunem multă stăruinţă pentru ca ea să se îndeplinească, ne vom aşeza în poziţia „culcat", pentru că trebuie să provocăm o deplină relaxare a muşchilor, ca urmare concentrarea devenind mai intensă.

Principala sarcină a ucenicului, dacă vrea să aibă de pe urma cunoştinţelor căpătate un real folos, constă în a folosi forţa

dorinţei pentru întărirea, menţinerea sănătăţii proprii şi purificarea trupului. Se spune că într-un corp sănătos sălăşluieşte un suflet sănătos. Cine vrea să ajungă la adevăratul sens al acestui proverb, nu trebuie în nici un caz să înţeleagă cum că fiecare care aparent este sănătos, un om puternic dar ignorant, trebuie să aibă un suflet minunat elevat. Experienţa ne învaţă că nu totdeauna este aşa. Ar trebui în acest caz să fie achitaţi toţi ucigaşii cu sănătatea înfloritoare. De aici rezultă clar că un trup cu adevărat sănătos nu trebuie să fie cuprins de dorinţe şi pasiuni josnice. Acestea sunt de cele mai multe ori un produs al unui trup bolnav, numai în aparenţă sănătos şi puternic, ca un măr putred, dar rumen.

Dacă cu ajutorul forţei dorinţei am reglat funcţiile organismului şi ne-am purificat trupul de toate umorile rele, vom constata foarte repede un aflux de sănătate şi corpul nostru sănătos se va face treptat purtătorul unui suflet la fel de sănătos. Aceasta este foarte important pentru toţi cei ce doresc să se ridice până la rangul de ajutor sau chiar de preot (învăţător).

Deci, zilnic, de dimineaţă şi până la culcare, trebuie să recurgem la ajutorul forţei dorinţei, pentru a obţine o sănătate trupească completă.

Pe timpul concentrării gândurilor, firul logic al gândirii noastre trebuie să fie similar următorului: „Acum vreau să devin complet sănătos, plin de forţă şi puternic. Toate organele corpului meu vor funcţiona acum cu precizie, în mod corect. Tot ce este inutil şi dăunător se elimină, în locul lor pătrunde sângele şi toate sucurile sănătoase. Toate bolile şi durerile mele dispar complet, tinereţea şi prospeţimea revin şi sufletul meu devine curat şi armonios etc.". Cine suferă de vreo boală trebuie să-şi orienteze gândurile, desigur, spre înlăturarea acesteia. Fluxul raţional de oxigen, care apare datorită acestor gânduri însoţite de exerciţii de respiraţie permite trupului să primească din abundenţă forţă şi sănătate. Pieptul se bombează, membrele se întăresc şi în curând pe chip apar culorile unei sănătăţi înfloritoare.

Desigur trebuie să se dea atenţie faptului că, la început, este posibilă apariţia unor simptome contrare. Dar aceasta doar un timp scurt. Trupul, scos din situaţia periculoasă datorită exerciţiilor zilnice, tinde spre putere şi sănătate şi începe, printr-

un mod oarecare, prin abcese sau transpiraţie abundentă în condiţiile unei uşoare slăbiciuni generale, să înlăture energic substanţele toxice acumulate.

Datorită forţei dorinţei, energia vitală va fi stimulată spre o activitate mai intensă şi mai puternică: ca urmare a exerciţiilor zilnice, ea trebuie să ajungă la scopul propus şi astfel va începe să înlăture tot ce dăunează sănătăţii trapului, forţei şi prospeţimii naturale.

Activitatea vitală slabă a unui corp bolnav, stimulată de forţa dorinţei, devine similară unui stăpân puternic, care, fără sfială, alungă toţi oaspeţii nepoftiţi care s-au instalat şi se înmulţesc în corpul nostru şi-l dau pradă bătrâneţii premature. Dacă trupul este purificat, el este sănătos; în acest caz, continuarea exerciţiilor este de mare folos alimentaţiei trupului, ceea ce duce la un aflux neaşteptat de forţe, care generează veselie şi poftă de muncă, încrederea în forţele proprii creşte, devenim conştienţi, liberi şi, în primul rând, membri capabili şi cu adevărat folositori ai societăţii umane.

La fel, un ucenic care intenţionează să ajungă ajutor, trebuie să aplice zilnic forţa dorinţei pentru a-şi uşura însuşirea tuturor celorlalte capacităţi oculte.

Momentul cel mai potrivit al zilei este dis de dimineaţă, imediat după sculare. Ucenicul s-ar putea concentra pe următoarele idei: „Vreau ca exerciţiile pentru căpătarea forţelor oculte să fie încununate de succes cât mai repede. Forţele mele astrale trebuie să se manifeste şi să se dezvolte rapid. Voi reuşi tot mai mult să aprofundez concentrarea gândurilor şi să intru în stare pasivă, mai clar şi mai imperturbabil. Capacităţile formate vor deveni o calitate a mea pentru un timp îndelungat şi-mi vor aduce binecuvântarea, care să favorizeze fericirea spirituală şi bunăstarea materială".

Acest exerciţiu, cu un conţinut uşor modificat, trebuie repetat zilnic, chiar şi de cei ce nu vor merge mai departe şi se vor mulţumi cu cele realizate ca ucenic.

Regula de bază, cea mai importantă, trebuie să fie următoarea: exerciţiile, chiar dacă sunt grele şi neplăcute, trebuie să fie efectuate cu bucurie, fără repulsie. Credinţa neabătută în atingerea scopului propus trebuie să umple sufletul ucenicului, deoarece îndoiala din sufletul său poate face ca toate eforturile să rămână iluzorii.

De asemenea, trebuie să se respecte un secret desăvârşit asupra exerciţiilor, ceea ce favorizează succesul. Ucenicul va spune rudelor şi celor apropiaţi, de care nu se poate ascunde, căci uneori îl vor ajuta chiar, să nu spună nimănui nimic despre aceasta.

Exerciţiile din primul capitol sunt îndreptate, în principal, spre determinarea unei cooperări corecte între trup şi suflet.

Aceste exerciţii nu sunt, în nici un caz, extenuante, nici lipsite de sens, ci sunt bine gândite şi experimentate. Ele necesită un timp atât de scurt, încât un om, chiar copleşit de problemele sale de serviciu, le poate dedica puţine minute. Aceste exerciţii nu depind deloc de sex şi vârstă! Un tânăr sau o tânără sunt la fel de potriviţi, la orice vârstă, pentru a-şi dezvolta capacităţile şi forţele oculte, ca şi un bătrân foarte în vârstă. Unele exerciţii încununate de succes, atât de respiraţie, cât şi de privire magnetică, pot fi efectuate şi de copii, uşurând cu succes educaţia ulterioară a acestor copii.

Ucenicul, chiar după primul exerciţiu uneori, va simţi clar şi va avea senzaţia puterii, încredere în sine, automulţumire şi mai multă hotărâre. Aceste sentimente se vor amplifica treptat, până când ucenicul, cu ajutorul dorinţei de a depăşi, al forţei dorinţei, îşi va înfrânge sărăcia, tristeţile, neajutorarea, care au drept cauză părerea proastă despre sine şi, în final, starea de sănătate.

Abia atunci va cunoaşte el cât este de lipsit de sens să-ţi pierzi fără folos propriile gânduri, deoarece astfel se pierd multe forţe.

El va afla atunci că ideea aceasta este viabilă, reală şi imediat după naştere aceasta îşi leapădă învelişul şi creează şi construieşte, fără a fi auzită, fără a fi văzută, dar adevărată.

Atunci pentru el va deveni clar că tradiţiile reflectate de lumea ideilor sale, în funcţie de proprietăţile lor, vor determina formarea unor dispoziţii fericite sau nefericite, a unor situaţii fericite şu nenorocite şi-l vor influenţa soarta. Din nefericite, puţini cunosc aceasta.

În timpul liber aflat la dispoziţia ucenicului se poate trece la formarea unor grupe de antrenament, astfel încât, alături de exerciţiile de concentrare a gândului să se efectueze şi exerciţii de respiraţie şi de privire magnetică.

În nici un caz nu trebuie ca, protejând una din grupe, să frusrtăm celelalte, în toate grupele ucenicii trebuie să tindă spre un ţel, care constă în stăpânirea perfectă a propriului eu şi în folosirea cum se cuvine a capacităţilor achiziţionate.

Abia atunci se poate trece la exerciţiile propriu-zise de forţă a dorinţei.

La încheierea acestei părţi a prezenţei cărţi ucenicul trebuie să fie atent că atitudinea sa să fie de seriozitate şi conştiinciozitate faţă de evoluţia sa, dacă nu a sesizat încă în sufletul său dorinţa de a merge înainte şi de a progresa în domeniul cunoştinţelor, pentru a ajunge ajutor de preot (dascăl).

Pentru a atinge aceste scopuri trebuie să se acţioneze asupra propriului eu, pentru a deveni un om mai bun.

Alături de conştiinţa puterii căpătate datorită exerciţiilor din partea a doua, trebuie să ne gândim la o moralitate cu adevărat înaltă, la simţul unei beatitudini nemaisimţite până acum, care poate fi atinsă numai dacă dispui de toate calităţile morale, nu de dispreţuita avere.

Cine nu este încă hotărât să se dezică parţial de viaţa pământeană, aşa cum este necesar pentru exerciţiile de un grad mai înalt, trebuie să caute ca, cel puţin, să fie demn de forţele câştigate şi să menţină un mod de viaţă ireproşabil pentru a şi le păstra.

CAPITOLUL II.

AJUTORUL. EDUCAREA CAPACITĂŢILOR OCULTE CARE NECESITĂ O ANUMITĂ EVOLUŢIE MORALĂ

7 Autocunoaşterea şi eliberarea. Educarea voinţei. Armonia.

Deasupra porţilor templului, cu litere de foc, stau înscrise următoarele cuvinte importante spre aducerea aminte a novicilor adepţi: „Cei ce doriţi să intraţi! Străduiţi-vă să vă faceţi inima o armonie şi purificaţi-o. Va vedea doar cel ce poartă în sufletul său pacea. Cine nu s-a hotărât încă să se scuture de pulberea pământului, să nu se încumete să păşească înăuntru căci orbilor nu le trebuie lumină. El va arde ca o molie ce zboară către foc!" Vino mai aproape, cel ce ai o voinţă fermă, ai hotărât să te smulgi din cătuşele măruntei vieţi pământene şi ai simţit în tine chemarea de a face în fine un pas mare înainte în evoluţia ta spirituală şi morală, apropie-te şi priveşte în această oglindă! Oare nu ai sărit înapoi, plin de teamă? Sau poate nu ai văzut

nimic. Aşa poţi vedea cu claritate propria imagine din oglindă. Acum priveşte-o. Acolo este dublura ta într-o imagine mult mai bună şi mai luminoasă.

Aceasta este imaginea ta viitoare.

Adevărata ta imagine din oglindă îţi va arăta ce anume trebuie să distrugi şi să învingi, pentru a deveni la fel cu imaginea ta din viitor.

Nu te teme de luptă crâncenă pe care urmează să o dai. Numai primele atacuri îţi vor părea dure, vor cere să-ţi foloseşti întreaga ta putere, întregul curaj. Cel ce este familiarizat şi obişnuit cu bătăliile şi victoriile se bucură de prilejul acestei bătălii, care a devenit conţinutul principal al vieţii sale.

Unii vor constata pe imaginea viitoare din oglindă o pată foarte neplăcută, la unii mai slabă şi mai puţin vizibilă, dar la alţii foarte mare, sub forma unui păienjeniş des, de mari dimensiuni.

Acesta este egoismul, iar părţile cele mai întunecate ale petei ne indică patimile cu desfătările. Ucenicul, însufleţit de o fierbinte chemare de a ajunge la rangul de ajutor, trebuie să lupte energic împotriva patimii de desfătări, care este principalul său inamic.

Patimă de desfătări împiedică dezvoltarea armonioasă, ea aspreşte sufletul, întunecă dragostea faţă de aproapele nostru şi ne pune lanţuri grele la picioare, înlănţuindu-ne de materia primară şi întunecându-ne în aşa măsură vederea, că începem să ne simţim bine şi în mocirlă.

Această patimă este un mare duşman tiranul simţului psihic, pe care-l ţine prizonier în favoarea minciunii grosolane, a vieţii trupeşti, al cărei scop este atât de greşit înţeles de majoritatea oamenilor. Plăcerea slăbeşte, lipseşte de putere, răpeşte, prin urmare energia; dar viaţa este formată din luptă, din cuceririle ei şi din tendinţa de a merge înainte.

Sufletul nostru se înfăşoară în învelişul primar nu pentru plăcerile simţurilor, ci acesta trebuie să slujească drept mijloc pentru călirea fiinţei spirituale în mijlocul ispitelor vieţii.

Lumea noastră trupească, iluzorie, este în majoritatea cazurilor, nimic altceva decât o foarte puternică sugestie în masă, pe care sufletul nostru nemuritor trebuie să o urmeze de dragul progresului moral, care nu este posibil fără învelişul trupesc Dar, în orice caz, este foarte nedrept să se atribuie

materiei neevoluate o însemnătate excesivă, cum o face omul modern dedat plăcerii. De ce să ne legăm atât de puternic şi strâns de bucuriile trecătoare, dacă ne-au fost date aripi ce ne pot purta în împărăţia plăcerii „adevărate"?

Deci ucenicul, înarmat cu arma sa atât de ascuţită, va ataca cu curaj acest bastion care se opune evoluţiei sale superioare în domeniul simţului psihic şi-l va înfrânge pe acest duşman tenace. Inamici foarte puternici ai întregii omeniri sunt cei ce apără acest bastion.

În primele rânduri se află demonul „alcool", în ghearele lui sângerează cea mai mare parte a rasei umane. De aceea este lipsit de omenie şi imoral să favorizezi în vreun fel plăcerea băuturilor alcoolice. Ispita trezeşte dorinţe şi pasiuni josnice.

Din păcate, nu se poate dovedi statistic că aproape toţi sunt într-o măsură mai mare sau mai mică supuşi patimii băuturii, dar acesta este adevărul adevărat, ceea ce confirmă faptul că oameni stăpâniţi sunt puţini. Este suficient să urmărim un ţăran sau un muncitor într-o zi de sărbătoare sau dumineca.

Dacă nu se tăvălesc încă în noroi, sunt deja foarte veseli, "grizaţi" sau bine dispuşi, cum obişnuieşte să se spună. Şi această bună dispoziţie, care de multe ori ţine până a doua zi de dimineaţă, a devenit la unii un obicei.

Cele mai cumplite drame se nasc, cel puţin pe jumătate, din această „bună dispoziţie"

De parcă omul nu s-ar putea veseli şi fără consumul de alcool! De aici se poate vedea cât de mult ne-am abătut de la modul de viaţă natural şi cât suntem de bolnavi trupeşte şi sufleteşte!

Pentru a ne înveseli, trebuie să ne otrăvim sângele cu băuturi otrăvitoare şi să-l agităm artificial.

Pentru noi nu trebuie să aibă importanţă declaraţiile alcoolicilor înregistraţi, pe care acest viciu îi duce încetul cu încetul spre crime sau la casa de nebuni; de asemenea, pentru noi nu contează oamenii din straturile superioare ale societăţii, aşa-numita „cremă", care în apartamentele lor bine ferecate, se dedau adesea la chefuri monstruoase, costisitoare şi prelungite, după care cad fără puteri în braţele valeţilor lor.

Nu vrem să vorbim despre aceste animale, care sunt mai prejos decât fiarele, ca despre nişte băutori nevinovaţi, care

zilnic beau, din obişnuinţă, o anumită doză, din dozele respective obţinându-se o cantitate impresionantă.

Pentru aceşti oameni consumul de alcool a devenit deja o necesitate, conştientă, deoarece pentru a ne potoli setea este suficientă apă. Şi această necesitate de a bea alcool, mai bine spus această patimă căci este deja o patimă, dacă dis-de-dimineaţă, înainte de micul dejun, simţi nevoia de a bea un pahar de vodcă reţine evoluţia forţelor astrale, ne face să ne simţim rău. Deci, cine nu se hotărăşte să învingă această patimă, nu va obţine nici un rezultat. Desigur, nu este deloc necesar ca ucenicul să devină total abstinent, deşi pe măsură ce avansează, se va convinge singur că pentru el este mai onorabil să bea numai atât cât îi este necesar pentru întreţinerea organismului, iar ce este peste, este împotriva sa, reprezintă un semn de slăbiciune, de lipsă de voinţă.

Ucenicul care progresează nu trebuie să facă nimic împotriva naturii. El va lupta neabătut împotriva atracţiei nenaturale către alcool.

Ucenicul îşi adună toată voinţa şi-şi spune: „Eu vreau ca, încetul cu încetul, să mă dezobişnuiesc de consumul de alcool. Ştiu foarte bine că băuturile alcoolice excită puternic şi chiar mă irită, că şi cel mai mic consum de alcool atrage după sine somnolenţa şi nemulţumirea, ca orice faptă contrară legilor naturii, în nici un caz nu pot să permit să fiu atras spre un consum nemăsurat de alcool. Oare pot eu, care tind înainte şi vreau să fiu capabil de ştiinţa înaltă, să devin iraţional, ca un animal? Cât de josnic, cât de lipsit de chip uman este omul beat! Deci am hotărât să reduc cantitatea pe care o consum de obicei, încât zilnic să nu beau mai mult decât 2 pahare de bere sau vin, dar nu dintr-o dată. Mai târziu vreau să mă limitez la un singur pahar şi, treptat, să renunţ complet la consumul de alcool. Orice altă băutură alcoolică (în afară de vin şi bere) am hotărât s-o elimin de la bun început, în plus, serile nu mai vreau să beau nici o picătură". Dezobişnuirea de consumul de alcool este necesară numai în cazul unei voinţe slabe. Cine şi-a educat voinţa va putea, prin procedeul menţionat mai sus, să se elibereze treptat de acesta.

Trebuie să se ia drept regulă ca, cu cel puţin 3 ore înainte de orice exerciţiu, precum şi înaintea fiecărei folosiri a forţei

astrale, să se renunţe la consumul de alcool, în caz contrar orice rezultat obţinut va sta sub semnul îndoielii.

Nu trebuie să ne pierdem curajul din cauza prejudecăţilor şi a ironiilor celor orbiţi. Cine are în vedere un scop măreţ spre care tinde, va învinge orice obstacol, oricât de greu ar părea şi-şi va găsi alinare în faptul că, până şi în Germania ţara berii sunt deja peste 60 000 antialcoolici declaraţi.

Un mic mănunchi de oameni împotriva multor milioane aflaţi la picioarele idolului-alcool aceasta poate, de asemenea, insufla curaj şi o senzaţie plăcută, că totuşi conştiinţa nu a dispărut din ţară.

De mână cu alcoolul împiedică orice dezvoltare a capacităţilor astrale o altă otravă nicotină.

Cât de distructiv este acest drog în toate ipostazele lumii delicate demonstrează faptul că mediumurile spiritiste se pot elibera imediat de orice influenţă a lumii de dincolo, imediat ce devine de nesuportat, tocmai în orele în care fumează puţin. Sub influenţa nicotinei ele devin complet incapabile să servească drept intermediar pentru lumea spiritelor.

Abuzul de acest mijloc plăcut de excitare, pe care-l foloseşte aproape toată lumea, duce la îmbolnăviri grave, fiind atacate măduva spinării, creierul şi chiar stomacul.

În ceea ce priveşte fumatul putem aduce, de asemenea multe exemple, pentru a demonstra că un consum îndelungat de nicotină este o otrăvire lentă.

Desigur, toţi fumătorii susţin că plăcerea fumatului este un indiciu al sănătăţii lor, deoarece, dacă nu se simt bine, în primul rând ţigara, trabucul sau pipa lor nu mai are gust. Prin urmare, tutunul este folositor.

Nu putem fi de acord cu o astfel de argumentaţie falsă. Mulţi susţin chiar că doar datorită fumatului sunt apţi de muncă. Dacă fumează se simt reconfortaţi şi capabili de activitate psihică la un înalt nivel, li se trezeşte fantezia, nervii sunt excitaţi şi capacitatea intelectuală se trezeşte la viaţă.

Cei ce practică o muncă intelectuală susţin, de asemenea, că doar fumatul le deşteaptă capacităţile, ei putând înfrânge astfel toată oboseala şi eforturile depuse.

Pentru cei ce duc un mod de viaţă natural, nu este deloc necesară această excitaţie în întărirea artificială a organismului.

Un organism sănătos nu are nevoie de mijloace artificiale pentru a-şi ridica tonusul.

Fumatul este o plăcere inutilă, dăunătoare. Deci educarea forţelor oculte necesită o totală abstinenţă de la consumul de nicotină şi admite, sau mai bine zis tolerează, doar un consum moderat de alcool.

Interdicţia de fumat se referă, desigur şi la cei ce prizează sau mestecă tutun. Ambele practici sunt la fel de dăunătoare şi împiedică în egală măsură dezvoltarea forţelor astrale.

Dar şi alte mijloace modeme de excitaţie plăcute cafeaua şi ceaiul trebuie consumate în cantităţi limitate. Cafea este de dorit să nu se bea zilnic, dacă se poate deloc, ceaiul numai slab şi, în nici un caz, nu zilnic.

Trebuie să ne menţinem strâns în limitele celor hotărâte, deoarece ambele droguri cofeina şi teina îngreuiază exerciţiile oculte şi, de asemenea, influenţează, chiar în cantităţi limitate, viaţa spirituală.

Dacă dorim să căpătăm proprietăţile descrise în subcapitolul 2 trebuie să ne preocupe înalta armonie şi liniştea sufletească. Este posibil că înalta armonie a caracterului ucenicului să fie condiţia principală a atingerii unor rezultate favorabile.

Experienţa ne demonstrează că un consum regulat de cafea şi ceai irită nervii şi în final îi dereglează. Omul devine mofturos, agitat şi intră într-o stare sufletească disarmonică şi este total incapabil pentru formarea şi folosirea forţelor astrale.

Mai există o pasiune care poate conduce exerciţiile la un rezultat negativ. Ne referim la abuzul de dragoste trupească. Satisfacerea nevoilor sexuale este o necesitate naturală pentru ambele sexe şi, dacă nu se abuzează prea des, este chiar utilă sănătăţii.

Dar în câte feluri greşeşte omenirea lipsită de raţiune şi aici, atât faţă de sine, cât şi faţă de generaţiile viitoare!

Desigur, mijloacele noastre excitante, iritante, acre, picante atât alimente cât şi condimente ne conduc la o dragoste trupească atât de intensă, încât simţim că toată fiinţa noastră este robită de ea.

Sentimentele şi avânturile, străduinţa şi luptă pentru existenţă a majorităţii oamenilor sunt orientate, în final, numai

la satisfacerea neînfrânată a pasiunilor lor josnice, între care dragostea animalică ocupă un loc de frunte.

Scopul dragostei trupeşti este perpetuarea speciei. Natura nu a avut nimic altceva în vedere când a pus în noi această nevoie, care, desigur, n-ar trebui să aibă mai multă semnificaţie şi importanţă decât toate celelalte funcţii ale organismului uman. Satisfacerea acestei nevoi, urmată de beţia simţurilor, este doar un mijloc, nu un scop, la fel ca fermecătoarele nuanţe de culori ale florilor şi minunatul lor parfum, care sunt doar o capcană cu ajutorul căruia plantele atrag insectele pentru a-şi îndeplini rolul de cărăuş al seminţelor şi polenului, pentru care sunt recompensate cu polen şi miere ca alimente.

Omenirea consideră mijlocul drept scop. Delectarea simţurilor este considerată ca scop, iar înmulţirea, perpetuarea speciei legată de aceasta, este considerată drept o povară inutilă.

Datorită acestei greşite înţelegeri a intenţiilor mamei-natură, nu este de mirare că se face permanent abuz de această simplă funcţie animalică. Bătrânii la vârsta adolescenţei, îmbătrâniţi de această viaţă sunt în firea lucrurilor. Viaţa imorală a femeilor este în mare parte cauza tot mai marii degenerări a omenirii. Este deosebit de trist că tineretul de ambele sexe, rămaşi fără conducători demni, în tendinţa lor neînfrânata spre plăceri, a slăbit şi s-a epuizat într-atât, că a încetat să blameze faptul că instituţia modernă a căsătoriei nu este considerată decât o prelungire a acestui mod de viaţă fără morală. Din păcate, în societate se cunoaşte prea puţin despre cât de neînfrânat şi demenţial se satisface în interiorul căsătoriei pasiunea sexuală. Unii o fac din cauza atracţiei, ceilalţi din obişnuinţă.

Există soţi care, doar cu mici întreruperi, timp de 10-l5 ani se dedau aproape în fiecare noapte desfătărilor sexului.

Nimănui nu-l pasă cât de mult suferă din această cauză trupul şi sufletul. Dacă la încheierea căsătoriei se dă libertate deplină satisfacerii nelimitate a nevoilor sexuale, totuşi nu trebuie să excludem din sfera atenţiei cerinţele raţiunii.

Nu trebuie să ne mirăm dacă şi copiii născuţi din aceşti părinţi lipsiţi de raţiune au deosebit de exacerbat apetitul sexual, ceea ce-l conduce la excese de acest gen.

Satisfacerea prea frecventă a apetitului sexual trebuie, de asemenea, condamnată din punctul de vedere al ştiinţelor oculte, deoarece corpul pierde în acest fel un mare număr de plane. Fiecare excitaţie sexuală produce o puternică emisie adică. La satisfacerea nevoilor sexuale se pierde o mare cantitate din acest element vital, despre proprietăţile căruia vom vorbi într-o altă parte a cărţii. „Udul" (plana) este baza psihică a activităţii forţelor oculte. Prin urmare, cel care, în urma actului sexual a pierdut o cantitate mai mare de „ode", acela nu poate să mizeze pe succes, dacă ar dori să practice exerciţii sau să-şi aplice capacităţile astrale; el trebuie să aştepte cel puţin o zi, până ce în corpul său se va reface cantitatea necesară de „ode".

Din capitolele următoare vom afla că „udul" este purtător al energiei vitale; cu contribuţia sa omului i se transmit diferite proprietăţi sufleteşti şi trupeşti. La fiecare contact sexual are loc o deplasare a udului radiant şi, astfel, oamenii îşi transmit unul altuia proprietăţi psihice şi fizice. Acest proces reprezintă în cazul soţilor cauza pentru care, cu timpul, aceştia devin asemănători la trup şi la suflet. Un soţ ia de la celălalt o parte a înclinaţiilor, talentelor, proprietăţilor sufleteşti şi particularităţilor fizice, dăruindu-l, la rândul său, o parte a proprietăţilor sale proprii. Se poate întâmpla chiar că, odată cu trecerea anilor, cei doi soţi să devină aproape identici ca fizic. Această amestecare prin deplasarea „odelor", care are loc, în parte, datorită contactului fizic nemijlocit ce are loc în permanenţă atât prin contact sexual cât şi prin îmbrăţişări şi atingeri are şi partea sa pozitivă. Soţii înţelepţi, care caută să se dezvolte în permanenţă, se pot folosi, de pildă, de acest proces, pentru a uşura perfecţionarea morală reciprocă. Dar această amestecare a „odelor" poate deveni periculoasă pentru cei care au obiceiul de a căuta diversitatea în contactul sexual. Dacă ei ar şti cum îşi însuşesc, prin contactul sexual cu numeroase persoane, diferite obieceiuri stranii, tendinţe rele, vicii şi suferinţe fizice!

Cu cât este mai puternică pasiunea, cu atât se degajă mai puternic „udul" şi, în cazul unei puternice excitaţii sexuale, datorită numai deplasării şi amestecului de „ode", el poate să preia, căutând plăcerea, instincte rele, fără să-şi dea seama de aceasta. Dintr-o dată va simţi o chemare spre fapte care sunt

total diferite de ideile şi sentimentele sale anterioare, în zadar se va întreba, de unde au apărut aceste obiceiuri şi tendinţe rele, de care înainte era total eliberat.

În viaţa conjugală, privită din punct de vedere al „udului", satisfacerea prea des a nevoilor sexuale este dăunătoare, deoarece, dacă unul dintre soţi are, de pildă, o natură nearmonică, iar celălalt are o voinţă slabă, mai puţin dezvoltată, acesta din urmă nu se poate apăra timp îndelungat de dizarmonia celeilalte părţi, cu atât mai mult, cu cât acestuia îi rămâne prea puţin timp, datorită transmiterii prea dese, poate chiar în fiecare noapte, a „udului" disarmonică atotpătrunzător. În acest caz se poate constata că soţul cu voinţă mai slabă, care a fost până acum mai armonic, capătă, încetul ce încetul, înclinaţia către dizarmonie. Din fericire, astfel de defecte psihice nu se transmit prea uşor unui alt suflet, prin urmare această proprietate poate influenţa doar latura fizică a personalităţii celuilalt soţ, putând rămâne astfel întreaga viaţă, spre chinul nefericitei fiinţe, dacă aceasta din urmă nu va reuşi să-şi formeze o viaţă mai puternică, cu ajutorul căreia vă putea depăşi cu uşurinţă dizarmonia ce i-a fost impusă. Asemenea soţi trebuie să se hotărască la consumarea actului sexual numai a cazul în care cel înclinat spre dizarmonie se simte într-atât de armonic pe cât îi permite natura sa. Dar, din grijă faţă de partida nevinovată, nu trebuie să se cadă de acord asupra unui contact sexual în condiţiile în care partea disarmonică se simte cuprinsă de furie, este iritată, emoţionată sau neliniştită, în continuare, vom afla ce sunt armonia şi dizarmonia şi cât de puternic îl influenţează ele pe om.

Liniştea sufletească absolută, este cel mai bun mod de gândire şi deplina disponibilitate sufletească faţă de partener trebuie să constituie pentru fiecare din cei ce vor să progreseze, condiţii obligatorii pentru a admite satisfacerea nevoilor sexuale.

Trebuie să se acorde foarte mare atenţie faptului că poate avea loc concepţia şi conform legii amestecului „odelor", starea sufletească de moment se transmite astfel şi fiinţei ce urmează a se naşte.

Dacă soţii doresc să-şi înlesnească unul altuia evoluţia etică şi una dintre părţi se simte dotată cu mai multă voinţă şi

cu o moralitate mai înaltă, ei trebuie să recurgă mai ales la amestecul „odelor".

Dimineaţa, dacă corpul este perfect odihnit, cu aproximativ o oră înainte de a se scula, cei doi soţi se culcă unul lângă altul cu cea mai deplină dragoste, caută să se strângă în braţe cât pot mai tare şi rămân în această poziţie timp de o oră, perfect liniştiţi, concentrându-şi toată voinţa şi înfrângând-şi toate dorinţele senzuale. Dacă vor simţi că pasiunea devine mai puternică decât ei, trebuie să întrerupă imediat experimentul şi să se îndepărteze imediat unul de celălalt. Ei trebuie să se lupte să înfrângă orice tentaţie de a-şi satisface imediat pasiunea.

A doua zi de dimineaţă se reia experimentul şi aşa mai departe, până când acesta va reuşi, deci cei doi vor fi capabili să rămână unul lângă altul un timp dat, fără cea mai mică tendinţă carnală, fără gânduri sau dorinţe sexuale, liniştiţi, strângându-se în braţe, lipiţi unul de celălalt. Nu trebuie să credem că, odată experimentul reuşit, cei doi trebuie să-şi acorde drept premiu, la sfârşitul experimentului, plăcerile de la care s-au oprit. Ar fi total incorect şi ar paraliza orice influenţă, care se manifestă prin transferul calităţilor de la cel mai tare şi superior din punctul de vedere moral la celălalt, mai slab şi mai puţin evoluat în acest sens. Aceasta produce perfecţionarea celui de-al doilea, producând în el (ea) o serie de schimbări pozitive, tot aşa cum unele din trăsăturile negative ale celui de-al doilea se transmit într-o măsură oarecare, celuilalt, în funcţie de puterea voinţei sale, cel mai tare va dubla în curând „udul" transmis celui slab, cu ceva efort desigur.

După una sau două luni, partea mai puţin morală va resimţi influenţa benefică a acestui exerciţiu, care este, desigur, foarte greu. Se va mai executa acest exerciţiu încă o lună. Apoi se va trece la un alt exerciţiu, în cazul exerciţiului descris mai sus, nu se poate stabili o durată comună pentru toţi. Soţii vor alege singuri, astfel încât rezultatele să fie cât mai bune, pentru ca partea mai slabă să atingă valoarea morală şi tăria voinţei celei mai tari.

Exerciţiul poate fi mult uşurat datorită distragerii gândurilor. Aceasta se poate realiza vorbind despre idei şi fapte înălţătoare, despre progresul moral ca o chemare a omenirii, ca o menire divină.

Desigur, este admis actul sexual, dar el trebuie să aibă loc numai seara, înainte şi după consumarea să nu trebuie menţionat în nici un fel exerciţiul de dimineaţă, la care cei doi soţi nu trebuie nici să se gândească măcar.

Pe lângă amestecul nepasional al odelor, exerciţiul este folositor, de asemenea, pentru dezvoltarea voinţei.

De această voinţă depinde întreaga evoluţie spirituală.

Un om încăpăţânat, egoist, dedat plăcerilor, în realitate nu are nici un fel de voinţă. El este un rob lipsit de voinţă al senzualităţii şi pasiunilor josnice.

„A-ţi manifesta voinţa înseamnă să fii stăpân pe trupul tău, înseamnă să devii complet independent de poftele şi capriciile sale".

Orgolioşii, avarii, senzualii, furioşii şi toţii cei ce pot fi numiţi nefericiţi, chinuiţi, jenaţi şi torturaţi de propriile lor pasiuni. Se poate crede că orgoliosul vrea să fie orgolios, avarul avar, senzualul senzual, deci, altfel spus, că fiecare din ei are o puternică voinţă orientată spre rău. Dar aceasta este doar aparenţa, în realitate există doar o voinţă, care este exprimată în tendinţa spre bine, spre cunoaştere şi spre iubire atotcuprinzătoare, adică în tendinţa spre progresul real; tot restul ţine de slăbiciune.

Avarul nu poate proceda altfel, deşi ştie că încalcă astfel porunca iubirii faţă de aproapele său; furiosul este incapabil să-şi reprime furia şi ucigaşul îşi omoară victima, deşi ştie perfect de bine că, mai devreme sau mai târziu, îl va pedepsi mâna providenţei şi justiţiei, ceea ce vede şi el zilnic. Senzualul trebuie să se dedea la plăceri, împotriva conştiinţei că oropseşte, umple de ruşine şi perverteşte mulţi dintre cei ce-l sunt apropiaţi.

În ceasurile de trezire inevitabilă a conştiinţei lor, cei mai mulţi simt un fel de milă faţă de victimele lor şi conştiinţa chinuitoare a vinei lor le provoacă suferinţe ale sufletului, dar cum slăbeşte căinţa, ei revin la vechile obiceiuri.

Toţi oamenii de acest fel nu se pot împotrivi pasiunilor lor, deoarece nu au voinţă, aparenta lor voinţă nu este decât domnia nelimitată a pasiunilor lor.

Aceste pasiuni dispar dacă adevărata voinţă cea care sălăşluieşte în sufletul fiecărui om, dar în stare latentă se

trezeşte şi, datorită unor exerciţii potrivite, devine puternică şi atotstăpânitoare.

Cea mai puternică pasiune omenească este satisfacerea simţurilor, dar aceasta constituie şi piatra de încercare a oamenilor, căci cea mai importantă sarcină a unui ucenic ce tinde spre titlul de preot constă în călirea şi rafinarea voinţei proprii.

Cine recunoaşte că nu este încă stăpânul necondiţionat al trupului său, să nu evite în mod laş bătălia, ci să-şi afle inamicul, să-l găsească pârtiile slabe şi să-şi consolideze propriile poziţii cât mai mult. Să nu ne lăsăm în mod laş robiţi de pasiuni, ci să le înfruntăm în permanenţă!

Abstinenţa permanentă întăreşte organismul în general şi ne face independenţi de propriul trup. Cu cât îi spunem mai des trupului „nu vreau", cu atât mai tare devine voinţa noastră şi sufletul este victorios.

Pentru a-ţi înfrânge sexualitatea deosebit de puternică nu trebuie să ne retragem în pustie. Să ne amintim de romanul lui Georg Emers „Homo sum".

Arta supremă a unui adept constă tocmai în a nega viaţa în mijlocul tumultului vieţii.

De exemplu, se poate căli voinţa cu ajutorul tablourilor senzuale sau privind trupul gol al unui reprezentant al sexului opus. Literatura efotică poate servi, de asemenea, foarte bine acestui scop.

Cine vrea să-şi disciplineze voinţa trebuie să stăpânească în cel mai deplin mod propria fantezie şi propriul trup din punctul de vedere senzual. O carte erotică nu ne mai poate excita, un tablou picant trebuie să ne lase rece şi trupul gol al reprezentantului celuilalt sex nu poate avea efect asupra simţurilor noastre, dacă noi nu o dorim. Şi cu cât mai des nu vom dori aceasta, cu atât vor fi mai minunate rezultatele exerciţiilor noastre şi cu atât mai puternic se vor manifesta în afara noastră capacităţile astrale.

Numai prin exerciţii prelungite, multă vigilenţă şi o deosebită severitate faţă de sine este posibil să ne aducem la faza în care şi cea mai puternică ispită ne va găsi liniştiţi, tari şi de neclintit.

De aici nu rezultă de fel că ucenicului i se cere o negare absolută a vieţii. El trebuie doar să evite orice pasiune; el nu

trebuie să caute plăcerile, ci să-şi permită satisfacerea nevoilor naturale doar cu o înţeleaptă reţinere. Abia pătruns pe calea cunoaşterii, el va simţi de îndată că este eliberat de multe dintre cele ce-l păreau necesare, iar apoi vor deveni un balast inutil. Ucenicul trebuie să ţină minte în permanenţă că existenţa sa trupească trebuie să servească nu obţinerii de plăceri, ci înfrângerii pasiunilor; în aceasta constă scopul întrupării sale şi cine atinge pe deplin acest ţel, se poate elibera pentru totdeauna de nefericita încarnare pământeană.

Plăcerile trupeşti sunt asemenea lanţurilor grele care ţintuiesc la pământ fiinţele ce nu sunt pe deplin evoluate sufleteşte.

În plăcerile trupeşti se manifestă deosebit de puternic enormul egoism, de aceea ucenicul care tinde spre evoluţie trebuie să lupte cu ele în mod deosebit. Cine vrea să privească în sus, trebuie să înveţe să înţeleagă şi să simtă iubirea superioară, atotcuprinzătoare: acea iubire, liberă de tendinţele egoiste de posesiune, care nu depinde de frumuseţea formelor trupului, de pasiune; acea iubire care ne uneşte cu întregul univers şi cu Dumnezeu.

Mulţi îşi vor aminti aici cunoscuta formulare din Biblie: „Spiritul este viguros, trupul este neputincios". Dar aici se ascunde o oarecare contradicţie.

Un suflet viguros nu poate sălăşlui într-un trup neputincios. Slăbiciunea trupului indică, de asemenea, o slăbiciune şi o teamă a sufletului. Sufletul este de neînfrânt în avântul său către lumină. El are o voinţă puternică acum şi îi va fi uşor să îşi fortifice trupul său slab, căci acesta devine supus voinţei. Numai de ar şti să o folosească cum se cuvine! Într-o măsură oarecare trupul este după chipul sufletului respectiv.

Trupul este ceară în mâinile sufletului şi, de voinţa acestuia din urmă depinde forma pe care o va da trupului.

Cunoaştem deja mijlocul cu ajutorul căruia putem să-l uşurăm sufletului ce tinde spre lumină, truda sa. Astfel ceara devine mai moale, mai maleabilă şi poate fi aşezată într-o formă.

Dacă ne vom întoarce la un mod de viaţă raţional şi ne vom curăţa astfel sângele, ne vom linişti şi întări nervii noştri slăbiţi; dacă vom înceta să ne mai obosim trupul (de 3-4 ori pe zi) cu pofte animalice; dacă, în final, ne vom feri întregul

organism de toate substanţele excitante toxice, vom deveni mai maleabili şi mai pregătiţi pentru acţiunea sufletului.

Deci să revenim în sânul naturii!

În loc de alcool şi alte băuturi nocive este apa cea sănătoasă, în locul alimentelor pe bază de carne cele vegetale, iar în locul fumului de tutun aerul curat. Astfel trebuie să trăiască un om!

Putem să nu fim strict vegetarieni, consumând exclusiv alimentele de origine vegetală; şi mai puţin trebuie să ne înscriem în rândul celor ce consumă exclusiv crudităţi legume, fructe etc. Putem consuma foarte bine şi produse de origine animală: lapte, ouă, unt etc.

În alimentaţia noastră trebuie să ne abţinem, pentru atingerea scopurilor propuse, de la toate substanţele excitante.

Carnea animalelor excită puternic corpul uman şi-l alimentează de minune pasiunile.

Din partea adversarilor alimentaţiei vegetariene se aud în permanenţă obiecţii că doar consumul de carne poate contribui la menţinerea sănătăţii şi puterii omului şi că doar consumul de proteine îi permite să satisfacă în cea mai mare măsură cerinţele secolului nostru faţă de psihicul şi intelectul uman; la toate acestea partizanii modului de viaţă natural răspund că nu este nimic adevărat. Vegetarienii se plâng foarte rar de dureri de cap, ameţeli şi indigestii, pe când la cei ce se alimentează cu carne ele se manifestă permanent. De asemenea, sunt nefondate opiniile autorităţilor în materie, partizani ai alimentaţiei pe bază de carne, cum că alimentele vegetale în general nu ar conţine suficiente principii utile şi că, pentru a hrăni în mod suficient corpul este necesară o cantitate excesiv de mare de asemenea alimente, pe care le poate digera doar un stomac deosebit de sănătos. Oamenii care duc o viaţă sedentară ar trebui, chipurile, în cazul alimentaţiei vegetariene să umble continuu, deoarece pentru a digera o cantitate atât de mare de alimente trebuie să se facă multă mişcare etc.

Un vegetarian poate să-şi încarce la fel de puţin stomacul ca şi un om care consumă carne, în ceea ce priveşte mişcarea, datorită lipsei acesteia toţi oamenii se vor îmbolnăvi cu timpul.

Alimentele vegetale sunt uşor digerabile şi sunt potrivite pentru orice vârstă şi funcţie, pe când carnea este un obiect de plăcere şi are o acţiune excitantă, dăunătoare pentru organism.

Nu degeaba medicii interzic cu străşnicie alimentaţia pe bază de carne în numeroase boli, în deosebi în cazul frigurilor (febrei).

Nu trebuie să credem că în carne sunt incluse deosebit de multe principii hrănitoare. Această prejudecată este foarte răspândită. Cu o bucată mare de carne nu ne vom sătura nici pe jumătate aşa cum ne vom sătura cu o cantitate egală de alimente vegetale.

Consumul cărnii are încă mare neajuns alături de carne se foloseşte o mare cantitate de condimente, care neîndoielnic, sunt dăunătore.

Problema ucenicului constă, în principal, în a se alimenta cu alimente pe cât posibil mai puţin excitante. Căci, încetul cu încetul, el doreşte să uite de bucuriile pământeşti, de aceea el va trebui să mănânce 'doar pentru a se hrăni şi nu pentru a-şi satisface o plăcere. Cine s-a obişnuit cu alimentaţia neexcitantă, o găseşte la fel de gustoasă ca şi cel ce preconizează să se alimenteze doar cu feluri puternic condimentate.

Alimentaţia vegetală pentru care ne-a destinat natura, care ne-a dăruit cu dantură similară cu a mamuţilor ce se hrănesc cu vegetale este, în general, foarte folositoare pentru organism. Ea ar putea foarte bine să-l sature pe om, să-l facă puternic, sănătos şi iscusit. Proteinele de origine animală ar putea fi foarte bine înlocuite cu alimente de natură vegetală.

Conţinutul redus de săruri minerale din diferite alimente ale omului civilizat se manifestă, în primul rând, prin anemie şi slăbiciunea sistemului osos. În carne, în cartofi, de pildă, principalele alimente ale omenirii civilizate, sunt conţinute extrem de puţine săruri minerale, pe când la o alimentaţie vegetariană sărurile se află în cantităţi suficiente, atât în oase cât şi în sânge.

Deci, în vederea menţinerii vieţii nu trebuie să admitem această barbarie exterminarea în masă a animalelor.

Faptul că omenirea actuală nu se află pe o treaptă superioară a evoluţiei morale este demonstrat de tendinţele de fiară care predomină în ea. Este oare posibil să-ţi menţii existenţa lipsind de viaţă alte fiinţe, când însăşi natura ne arată căi mai bune!

Deci, dacă nimicirea unor fiinţe inteligente, cu o organizare superioară şi a unor fiare perfect inofensive nu este defel necesară pentru menţinerea existenţei noastre, prin

decizia de a o comite manifestăm o cruzime nemaiîntâlnită şi devenim mai răi decât fiarele sălbatice, pe care nevoile organice le obligă să se alimenteze cu came.

Pentru ucenici este important un alt considerent, care nu admite folosirea alimentelor pe bază de carne. Este necesară interzicerea cu desăvârşire a ingerării de instincte animalice. O anumită substanţă adică rămâne legată timp îndelungat de carnea respectivă şi se degajă numai parţial din aceasta prin descompunere. Prăjirea şi fierberea distrug acest compus numai într-o oarecare măsură. Astfel, odată cu corpul animalelor sacrificate, ingerăm şi această substanţă şi instinctele animalice care ne alimentează pasiunile noastre.

Oamenii furioşi, iritabili, netemperaţi sexual, cei ce se pretează plăcerilor primare, ca şi majoritatea firilor disarmonică, sunt adepţi înveteraţi ai alimentaţiei carnivore.

Cu cât un ucenic doreşte mai mult să-şi dezvolte fiinţa interioară, cu atât mai asiduu trebuie să renunţe la preluarea de instincte animalice josnice, deoarece omul care se alimentează cu carne nu-şi va domina niciodată pasiunile trupeşti.

Deci ce înţelegem, în acest caz, prin alimentaţie vegetariană?

O alimentaţie mixtă, compusă din produse ale fiinţelor vii, plante şi fructe.

Şi totul, pe cât posibil, fără condimente! Natura şi aşa a dăruit totul cu un gust foarte plăcut, iar noi trebuie să ne dezobişnuim să stimulăm digestia în mod artificial. Prin urmare, trebuie să ne hrănim cu unt, brânză, lapte, ouă, pâine de secară sau de grâu, legume de tot felul, fructe cu coajă, făinoase, derivate din ovăz, lactate şi poame. Acestea din urmă în stare crudă sau fiartă. O mare atenţie trebuie să acordăm produselor din ovăz, care pot înlocui din toate punctele de vedere carnea. Vegetarianul, preparându-şi hrana, nu trebuie să uite să folosească o mare cantitate de produse din ovăz.

De asemenea, la fiecare masă de prânz trebuie să se consume fructe, în principal, acestea trebuie să fie din zonele calde ale planetei curmale, struguri, banane etc.

Aşa-zisele fructe sudice sunt capabile în toate situaţiile să ne hrănească. Unele popoare meridionale, care se mulţumesc la prânz cu o mână de curmale sau struguri şi o cantitate mică de orez, sunt totuşi sănătoase şi în putere. Aceasta demonstrează

calităţile hrănitoare ale acestor alimente sudice. De asemenea, se poate consuma o mare cantitate de portocale, care au o puternică acţiune calmantă asupra sistemului nervos.

Prânzul trebuie să se compună din câteva feluri şi să se încheie prin consumul abundent de fructe.

Un vegetarian începător va proceda minunat dacă va studia bibliografia indicată aici, după care trebuie să se adreseze uneia din multiplele uniuni ale celor specializaţi în metode naturiste de tratament şi unei societăţi de primă mână, specializate în producţia şi exportul alimentelor igienice, de pildă firmei N. Mader (Berlin, Prinzenstrasse) şi „Talisia" (Leipzig).

Burlacii care locuiesc în marile oraşe trebuie să ia masa la restaurantele (cantinele) vegetariene, în orăşelele mici ucenicul trebuie să găsească pe cineva care, cu ajutorul uneia din numeroasele cărţi de bucate vegetariene, să-l gătească felurile sănătoase respective.

Cine a consumat came timp îndelungat trebuie să se ferească de a trece rapid la regimul vegetarian şi fără condimente, deoarece şi-ar produce un şoc alimentar. Trebuie să se dezobişnuiască treptat, încetul cu încetul, de alimentaţia carnivoră.

Mai întâi se v «consuma carne cinci zile pe săptămână; după un timp se va trece la consumul de carne numai 4 zile, apoi 2 şi, în final, timp de câteva luni, se va mânca numai dumineca.

Dacă s-a realizat aceasta, după un interval de timp va fi uşoară trecerea la alimentaţia complet fără carne, fără a produce nici un fel de rău organismului.

Viaţa de restaurant trebuie evitată necondiţionat.

Întregul proces de renunţare şi dezobişnuire va necesita în orice caz l-l5 ani, iar pentru femei trebuie chiar prelungit.

Alături de alimentaţia naturală, ucenicul trebuie să acorde atenţie şi unei alte cerinţe igienice importante: el trebuie să se obişnuiască să doarmă cu geamurile deschise. Aceasta îi va generă un od sănătos. Udul sănătos reprezintă bază pentru descoperirea forţelor astrale. Cine nu doreşte să se expună deîndată acţiunii directe a aerului nopţii, va deschide un geam într-o cameră învecinată şi va lăsa deschisă uşa dintre camere.

Încetul cu încetul el se va obişnui cu aerul proaspăt al nopţii şi, în fine, va deschide geamul dormitorului. Se mai pot încerca şi alte variante un paravan în faţa patului, sau numai oberlichtul deschis etc.

Trebuie că ucenicii să fie preveniţi împotriva întreruperii prea bruşte a modului de viaţă obişnuit, în acest caz organismul poate avea de suferit un stres foarte puternic. Numai în cazul unor obiceiuri rele cu cauze psihice, ce nu pot fi părăsite treptat datorită lipsei de voinţă este de preferat întreruperea bruscă.

În timpul somnului trebuie să se renunţe la învelitorile de puf (pilote), care sensibilizează deosebit organismul celor ce le folosesc. Şi aici însă schimbarea trebuie să se facă treptat numai picioarele vor rămâne pentru început învelite cu pilote, în partea de sus se va folosi o plapumă (pătură) mai groasă, mai aspră. Apoi se va renunţa complet la pilotă.

Patul trebuie să fie tare, în nici un caz nu trebuie să se doarmă pe perină de puf. Somnul dinainte de miezul nopţii întăreşte corpul în mod deosebit, de aceea se interzice orice fel de lectură şi activitate nocturnă; se va merge la culcare înainte de ora 10 seara, astfel încât la 10 somnul să se instaleze deja. În acest caz, corpul va fi menţinut sănătos şi puternic şi se va genera un od activ.

În acest scop trebuie să ne îngrijim, de asemenea, de suficientă mişcare în aer liber, timp de 2 ore. Cu atât mai mult aceasta este necesară pentru ucenic, pentru dezvoltarea udului, ceea ce este foarte afectat de şederea prelungită într-o încăpere închisă.

Ucenicul trebuie să acorde, de asemenea, o mare atenţie îngrijirii raţionale a pielii; deosebit de necesare sunt băile de aer, soare şi apă. Astfel este posibilă atât prevenirea a numeroase boli, împrospătarea, călirea şi întărirea corpului, făcându-l rezistent la schimbările de climă, cât şi un câştig pentru corpul astral datorită băilor de soare şi aer, deoarece astfel i se procură acea substanţă extrem de fină, care-l este necesară pentru manifestarea sa în exterior, dar corpul acoperit de haine o absoarbe într-o măsură insuficientă.

Băile de aer se efectuează foarte uşor. Într-o cameră încuiată ucenicul se dezbracă complet şi efectuează exerciţii de gimnastică. Mai întâi geamul rămâne închis, apoi se va deschide geamul pentru a pătrunde aerul curat. Trebuie să avem grijă ca

să ne ferim de priviri indiscrete punând un paravan sau un alt dispozitiv în faţa geamului. Cine este suficient de călit poate lua chiar băi de aer în natură, dacă este posibil. Pentru început, baia de aer durează doar o jumătate de oră, mai târziu poate fi prelungită după voie, doar că după fiecare baie de aer trebuie să urmeze fricţionarea întregului corp cu apă la început la temperatura de 15e, iar apoi tot mai rece.

Băile de soare trebuie efectuate obligatoriu doar în perioada caldă a anului, din iulie până în septembrie, în toate marile oraşe există în prezent locuri special amenajate pentru băile de soare, în alte zone se pot alege (în aer liber) locuri izolate în care să se stea cu o îmbrăcăminte cât mai sumară câte o oră sau chiar mai mult sub razele soarelui. Acolo unde este posibil, se va sta în costum de baie; este bine ca locul ales să fie în apropierea unui lac sau râu, pentru a încheia baia de soare printr-o baie adevărată în apa acestuia.

Ucenicul trebuie să stea cât mai mult la soare; curând el va simţi în cel mai plăcut mod acţiunea benefică a razelor soarelui şi, foarte repede, va primi radiaţia puternică şi sănătoasă a udului.

Sunt necesare, de asemenea, băile de apă. Cele calde sunt necesare pentru curăţirea corpului, dar ele relaxează organismul, dacă sunt practicate prea des. Acţiunea cea mai benefică asupra funcţiilor de bază ale tegumentelor o are apa rece. Strămoşii ştiau foarte bine că apa vindecă. Nu este locul potrivit pentru a închina cântece de laudă apei, dar ucenicul trebuie să fie convins că spălarea şi băile totale cu apă rece sunt, de asemenea, importante pentru dezvoltarea unui od sănătos, ca toate celelalte precepte higienice. De aceea trebuie să ne obişnuim puţin câte puţin cu ştergerea trupului cu apă rece în orice anotimp. Ucenicul trebuie să atingă stadiul în care să facă băi reci chiar şi iarna. Desigur, o asemenea baie trebuie să continue doar l minut. La început sunt suficiente doar 10-20 secunde, în cazul unei căliri insuficiente, se va începe cu apă de cea 15° (încălzită). Apoi, puţin câte puţin, se trece la apă complet rece.

Deci toate preceptele trebuie îndeplinite cu aceeaşi conştiinciozitate. Ele pot fi rezumate în trei cuvinte: voinţă, viaţă naturală şi armonie.

Diversele situaţii din viaţa ucenicului, desigur, vor necesita şi schimbări în condiţiile respective. Deci, pentru a executa totul corect, în toate cazurile particulare trebuie avute în vedere doar cele trei condiţii principale cei trei factori menţionaţi anterior. Acum trebuie să ne ocupăm, în special, de cel de-al treilea factor principal armonia.

Încă din primul capitol ucenicul a remarcat, probabil, că la încheierea perioadei de ucenicie, dorind să meargă înainte, el trebuie să-şi schimbe hainele sale vechi cu altele, albe ca zăpada.

Albul este simbolul curăţeniei şi virtuţii.

Vechile haine, murdare, rupte şi peticite, trebuie să cadă una câte una. Cel de care dorim să ne apropiem are nevoie doar de îmbrăcăminte albă şi curată ca zăpada. Haină albă, curăţenia, armonia împodobesc numai pe cel pe care bucuriile pământeşti nu-l mai pot atrage pe o cale înşelătoare şi, până şi suferinţele, nu-l tulbură liniştea.

Calea către armonie ne-o arată autocunoaşterea. Dar această cale este plină de strâmtori şi mărăcinişuri. În plus, noi suntem încă îngreuiaţi de multe. Purtăm cu noi sarcini mai mari sau mai mici de care avem legate obiceiuri rele, lipsuri, pasiuni de slabă calitate şi chiar unele vicii. Ne-am îngrijit şi de autocunoaştere, adică, la capătul drumului comod pe care am mers până acum, ne oprim şi ne odihnim puţin. Apoi, examinăm conţinutul bagajelor noastre şi ne îngrozim că trebuie să purtăm atât de multe lucruri grele şi, în plus, neplăcute. Şi când dorim să păşim înainte, aceste greutăţi ne apasă îngrozitor. Şi cu aceste poveri trebuie să mergem înainte pe un drum abrupt, greu şi periculos! Este lesne să cazi în disperare, dar o situaţie favorabilă ne ajută.

Numai începutul este foarte greu. Cu cât ne căţărăm mai sus, cu atât constatăm, spre fericirea noastră, o minune bagajul nostru nedorit se face tot mai puţin, tot mai mic şi mai uşor; o greutate după alta cad singure din mâinile noastre. Dacă, odată ajunşi în vârf, ne aruncăm o privire spre prăpastia îngrozitoare aflată la picioarele noastre, vom vedea zăcând ici şi colo toate cele lepădate de noi, toate viciile şi pasiunile nedemne. Iar noi suntem acum liberi şi ne simţim atât de uşori şi de bucuroşi, căci ne umple sufletul de beatitudine de neînchipuit! Am devenit armonici.

Nu ne-a fost uşor să ţinem mereu calea dreaptă pe care am mers, deoarece în dreapta şi în stânga se deschideau drumuri splendide care ne atrăgeau, ducând spre nefericirile anterioare pe care le evitasem abia. Aceste drumuri, care străluceau amăgitor, nu duc nicicând spre vârf.

Ne-am sprijinit pe un baston, care ne-a fost reazem de nădejde. De mirare! Chiar şi acesta, care la început părea o biată nuia, ce se putea îndoi fără greutate şi rupe în fiece clipă, cu fiecare pas făcut înainte devenea tot mai rezistent şi mai potrivit pentru apărare. Acum nu s-ar mai putea rupe, căci a devenit mai rezistent ca piatra.

Acest baston este voinţa noastră.

Dacă ne reamintim întreaga noastră acţiune curajoasă, ne cuprinde o uşoară teamă. Fiecare avânt de înaltă moralitate este asemenea acesteia.

Autocunoaşterea noastră ne spune, de pildă: „Sunt stăpânit de un viciu sau altul. Este îngrozitor să recunoşti că eşti îngreunat de vicii; ştiu că ele îmi îngreunează progresul etic şi vreau să-mi încordez toate puterile pentru a mă elibera de ele." Dacă zilnic se citesc aceste cuvinte, în curând se dezvăluie minunatul lor efect.

Trebuie să ajungem ca această autoinculpare să fie capabilă să provoace în noi o reacţie benefică, de influenţare în bine a tuturor gândurilor, vorbelor şi faptelor. Prin toată fiinţa sa omul se va simţi însufleţit de o singură dorinţă fierbinte, tot mai arzătoare şi care se va afirma tot mai puternic şi mai poruncitor: „Eu vreau să devin mai bun"!

Zilnic se efectuează exerciţiul de respiraţie împreună cu concentrarea gândurilor asupra întăririi voinţei în aspiraţia către bine, despre folosirea ei permanentă în toate situaţiile, despre suprimarea tuturor laşităţilor faţă de sine etc.

Puţin câte puţin voinţa creşte şi începe luptă crâncenă împotriva omului mincinos, a celui pseudocult, nutrit de lumea orgolioasă, senzuală şi mincinoasă. Toate obiceiurile urâte, defectele şi viciile ce ne-au fost inoculate de aşa-numita civilizaţie sub forma normelor sociale trebuie să dispară, iar omul trebuie să se străduiască să gândească, să vorbească şi să acţioneze numai pe baza adevărului, indiferent ce consecinţe ar urma apoi.

În continuare trebuie să ne străduim să fim drepţi. Cine s-a obişnuit să-l judece pe ceilalţi din punctul lor de vedere, renunţând în totalitate la propriul eu, cine în aceste cazuri a fost capabil să simtă şi să înţeleagă gândurile celorlalţi, să descopere şi să înţeleagă din punctul lor de vedere principalele motive care-l guvernează în faptele lor, trebuie să fie drept, îngăduitor şi omenos faţă de toţi ceilalţi, dar mult mai exigent faţă de sine.

În continuare, trebuie ca ucenicul să muncească asiduu, pentru a deveni cât mai lipsit de orgoliu. Toate faptele pe care vrea să le execute trebuie analizate în prealabil din punctul de vedere al folosului pentru cei apropiaţi. Nu se admit nici un fel de probleme privind avantajele sau câştigul pe care acestea le-ar putea aduce ucenicului însuşi, care ar fi plăcerea pe care i-ar produce-o.

Adevărata iubire faţă de aproapele nostru nu se rezumă la vorbele frumoase, ci acţionează. De aceea trebuie să ne obişnuim să însoţim toate faptele noastre de numeroase acte de iubire faţă de cei apropiaţi nouă.

Aceasta va produce orgoliului şi egoismului nostru o mare pierdere.

Tot astfel, gândurile noastre trebuie să se elibereze tot mai mult de egoism. Curăţenia inimii trebuie să cucerească lumea gândurilor, deoarece gândurile, aşa cum am mai spus, sunt reale, materiale, neauzite, nevăzute şi insesizabile cu simţurile noastre, dar care rămân în legătură cu fiinţa noastră interioară şi ne produc noi gânduri, înrudite cu ele.

Acest proces de descoperire a gândului primordial continuă până când fluxul de gânduri care se acumulează cu încetul irumpe în noi ca o stihie şi ne împinge spre eliberare, la fapte.

Astfel, un gând rău naşte necontenit alte gânduri rele, care ne conduc, în final, spre o faptă rea. Dacă s-a întâmplat aceasta, suntem, cuprinşi de tristeţe, se manifestă în conştiinţă şi ne duce la căinţă, generează un presentiment confuz al unei karme grele, prin care noi trebuie să ne împăcăm cu încălcarea armoniei, care pune stăpânire pe întreaga noastră fiinţă şi ne face nefericiţi.

Dimpotrivă, fiecare gând bun naşte o serie de noi gânduri bune şi din ele decurge şi fapta bună. Sentimentul unei înalte

satisfacţii, a unei adevărate fericiri sunt răsplata pentru aceasta. Dar lumea gândurilor, a ideilor acţionează în mod reflexiv nu numai asupra agentului, dar şi asupra celorlalţi oameni; aceştia, în sfera de acţiune a acestei lumi, sunt influenţaţi de ea.

Astfel, un om rău face rău nu numai prin faptele sale, dar şi prin răspândirea intenţiilor sale josnice, pe când un om bun îşi forţează starea sa de armonie să acţioneze asupra mediului înconjurător şi, prin acesta şi asupra celor ce-l înconjoară, astfel încât, de cele mai multe ori, el dirijează gândurile celorlalţi spre bine, ca şi faptele lor.

În primul rând vom învăţa să dominăm lumea gândurilor noastre şi, pe această cale, putem să ne înfrângem lipsurile. Gândurile reprezintă viitoarele fapte; acest lucru trebuie să ni-l amintim mereu şi ne vom uşura astfel mersul înainte. Urmările vizibile ale viciilor şi pasiunilor noastre josnice decurg dintr-o serie de gânduri de acest fel. Primul gând timid este doar o scânteie; în viciile şi pasiunile noastre ea găseşte material inflamabil. Acesta începe imediat să ardă mocnit. Instantaneu se formează noi gânduri scântei şi dintr-o dată totul este cuprins de o flacără strălucitoare. Incendiul a fost declanşat şi voinţa slabă nu l-a putut stinge. După ce nenorocirea este comisă, revine imediat gândirea cea sănătoasă şi, odată cu ea, căinţa. Şi cât ar fi fost de uşor să fie stinsă prima scânteie! Dar majoritatea oamenilor se comportă ca şi copiii care se bucură de foc şi se joacă cu el, până iau şi ei foc. Cititorul să ia aminte: „cel mai bine este ca gândurile rele să fie suprimate prin trezirea unei serii de gânduri opuse lor". Aceasta funcţionează fără greş, dar numai până când grinzile casei nu sunt cuprinse de flăcări, căci în acest caz cea mai mare parte a casei este deja în puterea stihiilor nesăţioase.

Autocunoaşterea noastră cinstită, pe care putem să ne-o însuşim, atât teoretic datorită autoinvestigaţiei severe permanente, cât şi practic datorită unei analize critice a faptelor şi acţiunilor noastre, ne-a spus şi ne spune zilnic cât de mult suntem dedaţi încă proastelor obiceiuri, viciilor şi chiar pasiunilor josnice, degradante.

Numai severitatea nemiloasă faţă de sine poate fi aici de folos.

Deci, omul care doreşte să devină armonic, îşi va întări, în primul rând, voinţa şi-şi va înfrâna simţurile şi poftele. Apoi se va strădui să-şi capete liniştea.

El îşi va imagina că toate cele pământeşti sunt mult prea mărunte şi neînsemnate, pentru că din cauza lor să intre într-o iritaţie nearmonică. Căci un nou nearmonic îşi exprimă dorinţele prea impetuos, este prea insistent în cererile lui.

Omul va învăţa se preţuiască la adevărata valoare lumea cu tentaţiile sale, dacă va ţine minte că noi ne înşelăm foarte mult asupra substanţei.

Pentru cel hipnotizat, la comanda hipnotizatorului apare un zid compact real acolo unde pentru toţi ceilalţi, care nu sunt sub influenţa hipnozei, este doar un aer şi nimic altceva. Pentru cel hipnotizat zidul este atât de real, încât el se poate chiar izbi de acesta. Pentru noi toţi ceilalţi, locul respectiv este gol sau ocupat de mobile, pentru cel hipnotizat el este un zid compact, iar pentru un altul, supus unei alte sugestii, el poate fi marea învolburată şi zgomotoasă. Fiecare îşi simte imaginea foarte palpabilă. Un astfel de rezultat poate fi obţinut nu numai prin sugestie. Fiecare care se poate autohipnotiza, se poate convinge dacă doreşte, că un lucru oarecare încetează să mai existe pentru el, iar în locul său poate apare altceva, la fel de real pentru el, care acţionează asupra simţurilor sale, în funcţie de autosugestia sa. Deci, dacă materia în general, poate apare în urma sugestiei sau, cel puţin, se poate metamorfoza, se naşte în sine supoziţia justă că întreaga lume materială, sau cel puţin formele accesibile simţurilor noastre, nu reprezintă nimic mai mult decât o asemenea sugestie în masă.

Cu ce zâmbet vesel îl gratulăm pe cel hipnotizat care este încântat de lucruri imaginare sau, dacă i s-a insuflat o durere, o suferinţă, se vaită şi geme. Noi ştim că senzaţiile lui sunt doar rezultatul sugestiei, sunt închipuite şi pier în momentul în care aceasta nu mai acţionează; când va fi trezit, cel hipnotizat va râde şi de primejdiile pe care tocmai le-a întâlnit şi care, în realitate, nu au existat. La fel vom putea râde odată cu comportarea noastră după trezire, adică atunci când am reuşit să devenim perfecţi, dacă am scuturat de pe noi efectele sugestiei ce acţionează pe pământ.

Atunci vom înţelege că întregul vis al durerilor şi bucuriilor imaginare, miile de lucruri mărunte care ne par deosebit de

importante, nu merită să ne frânăm dezvoltarea nici pentru un ceas măcar, pentru a nu mai pomeni de multele mii de ani, cum s-a întâmplat mereu, din păcate. Dacă am fi cunoscut în totalitate adevărul, am fi putut atinge mult mai înainte acest punct de vedere superior şi ar fi fost cu atât mai mic numărul de încarnări chinuitoare necesare pentru aceasta.

Viaţa pământească poate fi, de asemenea, asemuită visului. Ce evenimente tragice trăim adesea în vis evenimente ce se referă la întreaga existenţă umană; noaptea ele ne zguduie la fel ca pe timpul zilei. Dar după un timp, după ce ne trezim, vom râde de cele văzute în vis şi nu le luăm niciodată în serios. „Visele sunt ca fumul" spun oamenii ceea ce, desigur, nu este pe deplin adevărat, cum vom vedea într-un alt capitol al acestei cărţi.

Ce este, dacă nu vis, această existenţă trupească pentru suflet? Noaptea a trecut, sufletul s-a trezit din somn în cătuşele trupului şi este frământat mereu de întrebarea: „ce folos îmi aduce visul şi somnul? Mă duce înainte? Sau trebuie să mă las din nou pradă grelei vieţi pământeşti care mă tortureazǎ şi mă sfâşie încă odată, mai rău decât înainte şi, de câte ori încă de acum încolo?".

„Până când i-ar putea răspunde sufletul perfecţionat în timpul somnului vei avea conştiinţa că dormi şi visezi, în cest caz ai înceta să mai acorzi atâta importanţă somnului şi visului tău şi ai înţelege nimicnicia vieţii trupeşti; atunci te-ai folosi de somn nu de dragul somnului, ci ca să-ţi dezvolţi spiritul până la culmile cele mai înalte. Atunci, încetul cu încetul, te vei elibera de lanţurile care te ţintuiesc mereu de pământ, pe când cunoaşterea ta creşe, starea ta de somn va dispare încetul cu încetul; trebui să-ţi realizezi originea divină. Acum nu te vei mai afla în întuneric, dar în depărtare, drept în faţa ta, este ascunsă într-o ceaţă cenuşie lumina adevărului, "

De aceea, ne vom împotrivi din răsputeri tuturor tentaţiilor vieţii trupeşti, pentru a fi calmi şi armonici!

În acest scop trebuie să ne străduim să devenim cât mai lipsiţi de dorinţe. Nici un fel de avânturi pasionale, nici un fel de nădejdi deşarte, nici un fel de dorinţe nesăbuite!

Şi dacă ne cuprinde suferinţa, îi vom opune o linişte plină de stoicism. Nici un vaiet, nici o plângere sau manifestare de furie, nici blesteme sau împotriviri inutile, nici o stare de iritare

îngrozitoare, în suferinţă iubirea se manifestă mai deplin decât în plăceri. Doar suferinţa plină de răbdare în depăşirea inevitabilului ne aureolează şi este de folos sufletului nostru Dacă bucuria ne zâmbeşte, să fim cu atât mai mult plini de calm şi să ne păzim cu şi mai multă grijă. Nici excese, nici pofte nesăţioase, nici plăceri nesăbuite! Căci în spatele bucuriei se ascund pasiunile pentru plăcere şi pasiunile josnice, care ne pândesc părţile slabe, pentru ca apoi să ne asuprească din nou!

Nu este deloc uşor să treci prin viaţă fără a fi marcat puternic de ea. În primul rând aceastǎ se învaţă şi se exersează un timp, dar putem reuşi dacă avem o voinţă puternică şi aplicăm forţa dorinţei.

Exerciţiul următor poate uşura, într-o măsură oarecare, munca noastră grea.

Ne imaginăm cât mai clar o mare bucurie, care survine pe neaşteptate că biletul de loterie pe care-l avem a câştigat locul cel mare, sau că dintr-o dată, îl putem vedea din nou pe omul iubit de care am fost despărţiţi timp îndelungat, sau un alt eveniment de acest fel. Reprezentarea trebuie să fie adusă, timp de câteva minute, la o claritate deosebită, foarte veridică, trebuie să pună în totalitate stăpânire pe noi şi să ajungem la a ne convinge că iluzia a devenit realitate. Trebuie să trăim această bucurie până la cele mai mici amănunte de pildă, cum vom încasa câştigul, ce vom face datorită lui, ce bucurii dorim să ne provocăm cu ajutorul lui etc.

Apoi trecem brusc sub imperiul reprezentării contrare că ne-am înşelat, un alt bilet a ieşit câştigător, am greşit cu o singură cifră. Etc.

Acum vom trece la partea morală a exerciţiului. Ne vom strădui să depăşim repede dezamăgirea. Trebuie să ne imaginăm că pentru noi bogăţia este perfect inutilă, că ne-ar fi deranjat chiar în mod evident în tendinţa de progres, că omul interiorizat, veşnic, adevărat, suferă de cele mai multe ori, dacă omul schimbător cu înveliş trupesc se bucură de fericirea înşelătoare, că este mult mai raţional să trăim după regulile lui Cato, care ne învaţă că trebuie să ne obişnuim cu lipsurile şi să nu avem nevoie de nimic, în continuare trebuie să ne spunem că nimic nu e mai înşelător decât fericirea pământească. Omul nu a fost creat pentru a rămâne timp îndelungat alături de ea, până nu a atins un grad înalt de cunoaştere, deoarece saturaţia,

tristeţea şi setea de schimbare împiedică apariţia fericirii adevărate, a fericirii veşnice.

Astfel ne vom strădui să refacem armonia.

Cine s-a obişnuit să privească fericirea calm şi nu se lasă îmbătat de ea, va rămâne liniştit chiar şi atunci când o va pierde din nou.

„Nu-ţi da inima nimănui şi nu vei pierde nimic". Astfel te vei feri de multe suferinţe şi de multe ceasuri de amărăciune, încetează să te mai iubeşti pe tine însuţi îţi aduci mai mult folos dacă serveşti altora din simţământul pur al dragostei faţă de oameni şi al datoriei împlinite!

Pentru a te înălţa mai sus, exersează totdeauna, orice s-ar întâmpla cu tine, în condiţiile unor evenimente mari sau mici, urmăreşte cu stricteţe suprimarea dorinţelor şi speranţelor tale deşarte. Dacă ai învăţa, toate acestea, ce te mai poate nelinişti în cazul acesta?

Învaţă renunţarea de bună voie, dezice-te de micile plăceri din proprie iniţiativă, renunţă la confortul, la lucrurile ce te bucură în mod deosebit şi nu-ţi va mai fi greu când soarta îţi va cere un sacrificiu important!

Suportă cu răbdare şi toate suferinţele sufleteşti. Niciodată omul nu poate învăţa mai bine ce este răbdarea decât în timpul suferinţelor trupeşti, întăreşte-ţi voinţa. Suferinţele trupului său ale sufletului te pot chinui doar atât timp cât ai voinţa slabă!

La fel, forţa dorinţei ne poate fi sprijin în mare măsură pentru a deveni calmi şi armonici, în fiecare dimineaţă, după trezire, ne vom concentra atenţia asupra următoarelor idei, care pot fi modificate după dorinţă, doar sensul să rămână acelaşi: „Trebuie să fiu deosebit de calm, bucuros şi perfect armonic şi aşa trebuie să rămân pentru totdeauna. Nu voi mai avea nici un fel de recidive. Toată fiinţa mea trebuie să fie pătrunsă de armonie şi să împartă în jur calm şi pace asupra a tot ce mă înconjoară.

Nu mai vreau să fiu de neînduplecat. Trebuie, de asemenea, să fiu deosebit de răbdător şi voi primi cu calm tot ce se întâmplă. Nu mă voi înfuria şi nu voi mai fi iritat de nimic. Vreau să fiu îngăduitor în legătură cu toată lumea, serviabilă şi să suport în linişte orice contrazicere. Pe viitor în sufletul meu trebuie să predomine o stare de calm absolut şi nu trebuie să

permit ca acest calm şi echilibru sufletesc să fie încălcat de ceva.

Nu mai vreau să am nici un fel de stări de dizarmonie. Orice astfel de stare ce s-ar manifesta în sufletul meu sau pe care ar dori să mi-o transmită altcineva o voi suprima chiar din faşă şi nu-l voi permite să se dezvolte. Nu mai vreau, de asemenea, să fiu supărăcios.

Voinţa mea va fi dirijată spre bine şi se va întări foarte mult.

. Seara, chiar înainte de a adormi, trebuie să ne gândim cu asiduitate dacă în decursul zilei am gândit şi am acţionat aşa cum ne-am propus prin forţa dorinţei încă de dimineaţă, în ceea ce priveşte comportamentul propriu în cursul zilei se aplică cea mai severă autocritică. Aceasta reprezintă o rugăciune miraculoasă, care este totdeauna eficientă, îndeosebi dacă suntem capabili să adormim totdeauna cu unul şi acelaşi gând, cu aceeaşi dorinţă de a ne trezi dimineaţa mai veseli şi armonici, (v. cap. 10 despre monoideism).

Ucenicul trebuie să observe cu grijă ce este foarte important pentru dezvoltarea sa, cu ce simţăminte a adormit, deoarece s-a trezit cu aceleaşi simţăminte care peste noapte au devenit mai puternice şi îi va fi mai greu acum să se apere de ele. Nimic`nu este mai periculos decât să luăm cu noi în lumea somnului şi a viselor grijile, furia sau dizarmonia. Desigur, trebuie să vrem să scăpăm de proasta noastră dispoziţie şi vom reuşi totdeauna.

În cadrul autocriticii sale zilnice, ucenicul va trebui să acorde atenţie tuturor lipsurilor sale.

Ucenicul trebuie să lupte energic împotriva lipsei de îngăduinţă, a inflexibilităţii sale, deoarece în caz contrar el nu va putea scăpa de starea de iritare continuă; el trebuie să înveţe să suporte cu calm contrazicerile, trebuie să recurgă la concursul raţiunii şi să permită şi celuilalt să spună ce crede, căci fiecare este dotat cu raţiune şi libertate de voinţă. Cerând de la ceilalţi concesii permanente, cel în cauză îi supune la o dependenţă de sclavi faţă de el. Cine tinde să progreseze nu trebuie să comită astfel de greşeli.

Toţi oamenii sunt egali în drepturi, în realitate nu există nici un fel de diferenţieri sociale sau de origine.

Opinia nedreaptă, dar, din păcate, foarte răspândită, că femeia trebuie să se supună bărbatului, că pentru ea nu este posibilă atingerea unui nivel de dezvoltare psihică şi intelectuală egal cu al bărbatului, reprezintă o gravă eroare, care pune pecetea iraţionalului şi a despotismului asupra secolului nostru, aparent civilizat. Nu trebuie să educăm femeile ca pe nişte păpuşi, nu trebuie să le educăm insuflându-le, încă din copilărie, sentimentul supunerii şi al slăbiciunii fizice şi psihice; ele trebuie pregătite în mod corespunzător pentru bătălia vieţii şi vor deveni atunci egale, din toate punctele de vedere, cu bărbaţii.

Pentru a ne dezobişnui de lipsa de îngăduinţă nu trebuie, desigur, să cădem în cealaltă extremă, spunând în orice situaţie „da", chiar la o petrecere sau o nedreptate. Trebuie să procedăm raţional, luând în consideraţie că şi această a doua extremă nu ne este permisă.

De asemenea, trebuie să ne ferim de iritare şi furie. De cum începem să ne agităm şi un cuvânt rău este gata să ne scape de pe buze, sau muşchii se încordează pentru o faptă necugetată, imediat trebuie să ne imaginăm următorul raţionament: Ceea ce vreau să săvârşesc acum este nedemn de mine! Eu iubesc pe toată lumea şi m-am decis să le fac numai bine. Inima mea este însufleţită de dorinţa fierbinte de a-l sluji pe toţi; cât de iraţional ar fi să-mi dezvălui astfel lipsă de stăpânire! Şi de ce sunt atât de iritat? Aproapele meu m-a nedreptăţit, el a vrut să-mi facă rău, iar eu vreau să-l plătesc pentru aceasta printr-o faptă bună. Fie mai bine ca el să acorde mai multă atenţie faptei sale nedrepte, decât să mă las pradă supărării şi să-l plătesc răul cu rău. Cine în momentele de furie se sileşte să raţioneze în cest mod, acela în majoritatea cazurilor nu va spune o vorbă rea şi nu se va înfuria.

Cu cât vom manifesta mai multă răbdare, cu atât va trece mai repede furia.

Este foarte bine să se manifeste răbdare în timpul zilei, în cazul unor neplăceri mici, pe timpul îndeplinirii îndatoririlor de serviciu, în relaţiile cu familia şi cei apropiaţi. Răbdarea se capătă numai datorită unor antrenamente permanente şi unei permanente vigilenţe. Răbdarea este vecină cu dragostea. Dacă îţi iubeşti aproapele, vei fi şi răbdător cu el, faţă de lipsurile şi neajunsurile lui. Îl vei privi nu ca pe un om rău, ci doar ca pe un

suflet aflat în rătăcire. Căci şi tu însuţi eşti la fel şi ai nevoie de o imensă răbdare a celorlalţi faţă de tine!

Ucenicul trebuie să se elibereze, de asemenea, de orice orgolii. Aceasta se referă la reprezentanţii ambelor sexe. Orgoliul se compune din egoism şi trufie. El este comic, deoarece demonstrează naivitate şi superficialitate.

Ce folos are ucenicul din faptul că oamenii îl consideră frumos, deştept, dotat cu bun gust şi fineţe sau savant? Aceasta se potriveşte în jocurile copilăreşti. Este mai bine dacă oamenii îl consideră bun şi iubitor de adevăr. Este mai bine să fii considerat om decât fante. Cine-şi doreşte aplauzele publicului, s-a abătut de la calea cea dreaptă.

Adevărul, iubirea şi binele poartă haine sărăcăcioase.

Ucenicul care tinde spre aceste virtuţi trebuie să se îmbrace curat şi îngrijit, dar simplu şi adecvat, fără nici un fel de găselniţe (nebunii) ale modei, îmbrăcămintea nu există pentru a-l „compune" pe om, ci doar pentru a-l apăra împotriva influenţelor atmosferice.

Cel ce stăpâneşte adevărata cunoaştere trebuie să fie modest şi nu trebuie să se împopoţoneze ca un păun, deoarece în lumea spirituală, bunătatea inimii este mai de preţ decât orice cunoaştere umană.

Nu este locul aici să vorbim despre numeroasele obiceiuri mărunte de care trebuie să se elibereze ucenicul. Civilizaţia modernă ne-a înzestrat cu o mulţime de obiceiuri dăunătoare, cu numeroase griji mărunte, care ne consumă timpul, astfel, încât despre un singur aspect de acest fel se poate scrie o carte întreagă. Pe măsura adâncirii autocunoaşterii, ucenicul va reuşi să observe părţile comice ale acestui balast şi să se elibereze cu încetul de el.

Însemnătatea virtuţilor menţionate şi a înaltei dezvoltări etice merită pe deplin că, la încheierea acestui capitol, ucenicul să-şi îndrepte din nou atenţia spre achiziţionarea tuturor celorlalte calităţi, pe care le va căpăta în următoarele capitole, să fie realizate nu atât pentru folosul propriului trup trecător, cât pentru bunăstarea aproapelui şi în folosul spiritului nemuritor care se avântă spre progres.

8 Despre OD.

Toate comunicările astrale au loc numai cu ajutorul unei substanţe infinit de fine, care a fost denumită de savantul Karl

von Reichenbach „od", de la numele zeului norvegian „Odin", care conducea lumea.

Prin nenumărate experienţe, pe care le-a desfăşurat într-un mod strict ştiinţific şi riguros, Reichenbach a demonstrat că trupul omului radiază, emite radiaţii luminoase sau, uneori, chiar palpabile, care înfăşoară întregul corp.

În continuare el a demonstrat că acest od este capabil de polarizare. Partea dreaptă a corpului emite radiaţii albăstrui şi, ca şi mâna dreaptă, acţionează pozitiv asupra unui magnet mineral, pe când partea stângă emite radiaţii roşiatice şi acţionează negativ, ca şi mâna stângă.

Aceste radiaţii otice sunt extrem de diferite la reprezentanţii celor două sexe şi, chiar la cei de acelaşi sex se remarcă diferenţe mari, suferind, de asemenea, mari modificări în funcţie de starea sănătăţii. Radiaţiile cele mai luminoase şi puternice se înregistrează la omul sănătos, pe când bolnavul emite radiaţii slabe şi palide.

Udul este emis de toate substanţele organice şi anorganice; probabil întregul univers este plin cu acesta. Chiar luna şi soarele îl emit. În corpul uman udul este activat pe cale chimică. Noi îl emitem şi receptăm permanent. Noi îl emitem la fiecare mişcare, la fiecare respiraţie din picioare pe pardoseală, din mâini asupra tuturor obiectelor pe care le atingem, asupra tuturor materialelor lemn, metale, apă, hainele noastre etc.

La partea inferioară a corpului radiaţiile emise sunt mai gălbui, iar partea superioară emite radiaţii mai albăstrui, într-un corp bolnav predomină radiaţiile gălbui. Orice persoană cu percepţie extrasenzorială se poate convinge imediat de existenţa acestor radiaţii. Partea mai puţin sensibilă a neamului omenesc din păcate mai mult de jumătate dintre oameni se poate convinge pe deplin de existenţa radiaţiei otice numai prin dezvoltarea sensibilităţii psihice, în orice caz, următorul experiment interesant ne permite să ne facem o imagine a acestei radiaţii

. Corpului uman. Dacă ne vom pomeni pe neaşteptate într-o cameră întunecoasă, unde se mai află încă o persoană, ştiind unde anume se găseşte cealaltă persoană şi, presupunând că stă perfect liniştită, fără a-şi trăda prin nici un zgomot prezenţa, după cea o jumătate de oră, iar uneori după abia o oră, vom putea distinge în direcţia respectivă o slabă

fosforescenţă, care încet devine mai intensă şi ia conturul unui corp uman. Din păcate, această experienţă nu reuşeşte totdeauna, deoarece nu oricine dispune de suficientă răbdare.

În urma tuturor cercetărilor întreprinse, udul a început să fie considerat conductor material al forţei vitale, deoarece udul sănătos se transmite unui corp bolnav şi îl vindecă. Udul este, de asemenea, conductor al gândurilor, lucru de care ne convinge telepatia. El umple întreaga natură şi este elementul formativ, care dă viaţă chiar şi regnului mineral; transferat asupra altui organism, nu-şi pierde proprietăţile.

Ştiinţa, care până acum a negat existenţa udului şi, în parte, încă o neagă, este nevoită, datorită celor mai noi descoperiri, să recunoască acest adevăr. Un număr nesfârşit de savanţi au demonstrat, prin numeroase experienţe de necontestat, existenţa emisiei otice a corpului omenesc, existenţa, în general, a udului, minunatele sale proprietăţi; ei au ajuns permanent la concluzia că udul constituie transportul material al voinţei, gândurilor şi energiei vitale.

Datorită fineţii sale udul pătrunde prin toate corpurile materiale, mai puţin fine, îndeosebi prin lemn, metale şi părţi ale corpului uman. Astfel, el are o mare asemănare cu multe tipuri de radiaţii nou descoperite. Reichenbach putea abate acul busolei cu un deget, fără să atingă în vreun fel busola, ca şi cum degetul său era un magnet.

Această proprietate adică a fost arătată în ultima vreme de Harnak, profesor la universitatea din Halle. Experienţele lui confirmă emisia unei forţe magnetice din mână. Profesorul a remarcat că, la o uşoară frecare a geamului cutiei unei busole, acul acesteia se va abate, fiind deviat de la poziţia iniţială. Remarcabile sunt experienţele desfăşurate de colonelul Ro-chat, directorul Politehnicii din Paris, care a studiat îndeosebi problema exteriorizării udului uman şi a confirmat pe deplin descoperirile lui Reichenbach. El a reuşit şi imprimarea pe placă fotografică a radiaţiei corpului omenesc.

Iată ce povesteşte despre aceste experienţe ale lui Rochat autorul lucrării „Magia ca ştiinţă a naturii", Du Presle: „Experienţele lui Rochat constituie un strălucit exemplu de pătrundere a ştiinţelor naturale moderne în domeniul magiei. Partea cea mai întunecată a magiei vrăjitoria va fi pusă în lumină şi-şi va găsi explicaţia ştiinţifică, atâta timp cât

magnetismul constituie conducătorul energiei vitale, dacă este capabil de exteriorizare, păstrându-şi totodată capacitatea de sensibilitate".

„Din cele mai vechi timpuri se cunoaşte, de pildă, aşa-numita imagine vrăjită; se executau din ceară figurine şi, prin tratarea lor cu asprime era produs un rău oarecare persoanelor pe care le reprezentau. Acum Rochat a demonstrat că nu numai apa, dar şi alte substanţe dense, pot acumula udul exteriorizat şi, prin aceasta, devin capabile de sensibilitate; în cazul unui raport magnetic existent (despre raport v. cap. 13), se poate produce un rău omului care emite' udul. Rochat introducea o mică statuetă confecţionată din ceară în fluxul otic exteriorizat şi, dacă aceasta era înţepată cu acul, se descopereau înţepături pe aceleaşi părţi ale corpului unui somnambul care emitea udul. Pe capul figurinei de ceară au fost fixate fire de păr prelevate de la o somnambulă (de la ceafă), apoi figurina a fost îndepărtată. Rochet a trezit-o pe somnambulă şi a început să discute cu ea. I) eo-dată, ea a dus mâna la ceafă, susţinând că a fost trasă de păr. În acelaşi timp a fost trasă de păr figurină de ceară. Apoi, în calea fluxului otic exteriorizat a fost aşezată o placă fotografică. S-a luat o fotografie a subiectului (somnambulei). Când acest portret a fost înţepat de două ori cu acul, somnambula a simţit înţepăturile exact în locurile respective pe mâna dreaptă, a strigat şi şi-a pierdut pentru o secundă cunoştinţa. Când s-la revenit dosul mâinii drepte s-au observat două dungi roşii care nu fuseseră acolo anterior şi care corespundeau pe deplin dungilor trasate cu acul pe fotografie, în cadrul unei alte experienţe Rochat a făcut înţepături pe mâinile încrucişate de pe portret. Somnambula a început să plângă şi peste 2-3 minute a apărut, sub ochii privitorilor şi stigmatul respectiv. Sugestia şi autosugestia sunt excluse, deoarece Rochat se întorcea intenţionat cu spatele când înţepa imaginea, iar somnambula nu ştia nici unde se află imaginea".

„După ce s-a convins odată că din mâna lui iese un adevărat flux magnetic şi că poate adormi somnambula ţinând mâna în faţa frunţii sale, i-a venit ideea să transfere unei plăcuţe de sticlă această radiaţie; apoi i-a ordonat asistentului ascuns după un paravan să suprapună această plăcuţă peste imaginea fotografică a somnambulei, care imediat a încetat să vorbească şi a adormit. Atunci Rochat s-a dus după paravan şi a

trezit-o pe somnambulă, suflând asupra fotografiei. Când somnambulei i s-a povestit ce s-a întâmplat, ea a crezut cu greu şi a declarat că, la repetarea experienţei, ea ar putea să-şi înfrângă somnolenţa. Când cele două plăcuţe au fost suprapuse din nou, n-a durat nici un minut şi ea a adormit din nou" în cadrul acestor experienţe de exteriorizare, Rochat a ajuns până acolo încât în dreapta somnambulei a apărut un spectru luminos, adică dublura exteriorizată vizibilă de somnambulă şi a trebuit realizat un experiment pentru a demonstra realitatea acestui spectru cu ajutorul fotografiei. De aceea Rochat a dus somnambula la fotograful Nadar. Somnambula era cufundată într-un somn magnetic şi a spus că spectrul se află la distanţa de l m de ea. Rochat a întins mâna în direcţia arătată de ea şi somnambula i-a spus că simte o atingere directă, de unde se putea deduce că acum el atinsese spectrul (fantoma). Apoi mâna i-a fost luminată pentru a menţine aparatul de fotografiat. Timp de un sfert de oră aparatul a fost îndreptat spre locul respectiv, în acest timp somnambula îşi relata impresiile: ea vedea că dublura sa străluceşte într-o lumină albăstruie, că are un trup ce se distinge nu prea clar, că faţa, pe care ea o vede în profil, care este mult mai clară, este înconjurată de o flacără tremurătoare. Pe placa developată a apărut un profil, iar sub nas şi pe ochiul drept erau două pete, al căror studiu microscopic a demonstrat că acestea nu sunt defecte ale peliculei (plăcii de sticlă). De aici Rochat a dedus că, poate, chiar somnambula însăşi are puncte hipnogene, din care apare o radiaţie magnetică mai puternică decât din alte puncte ale corpului. Un studiu minuţios a demonstrat existenţa acestor puncte, despre care Rochat nu ştia până atunci. Deoarece somnambula nu avea astfel de puncte în partea stângă a corpului, fantomă a fost fotografiată din partea dreaptă".

Dacă simţul tactil poate fi exteriorizat, acest lucru trebuie să fie posibil şi în ceea ce priveşte celelalte simţuri. Când Rochat a pus în apă sensibilizată de od un flacon cu o substanţă puternic mirositoare, mulţi subiecţi au simţit mirosul acesteia. O persoană a căzut în extaz când în apă a fost introdus un flacon cu picături de laur. Fără voie îţi vin în minte frunzele de laur (dafin) pe care le avea Pitia la Oracolul de la Delfi. Când Rochat a aşezat lângă umărul somnambulei adormite o soluţie de sare Glauber şi o a treia persoană a realizat cristalizarea acesteia,

somnambula a suferit în acelaşi timp o contracţie foarte dureroasă a mâinii; după 12 zile în masa cristalină a fost înfipt un cuţit şi somnambula, aflată în camera vecină, a simţit înţepătura şi a scos ion strigăt.

În timpul primei sale experienţe, Rochat a făcut fără să vrea o greşeală, în loc să lase lichidul odizat să se evapore în mod natural, el l-a aruncat afară pe fereastră. Aceasta s-a petrecut într-o seară, când afară era un ger puternic şi el trebuia să execute nişte experienţe cu două persoane, care erau invitate şi a doua zi. Dar ele nu au venit. După o zi a venit una dintre persoane, cu mare greutate, arătând a fi foarte bolnavă. Ea a povestit ce au păţit în cursul nopţii precedente: amândouă au avut colici foarte puternici şi au îngheţat cumplit, neputând să se încălzească toată noaptea.

Dar udul este şi individual şi depinde de proprietăţile psihice ale omului. El modifică tonul dominant (de bază) în funcţie de starea sufletească. Despre aceasta putem citi în articolul medicului Stanton Huker din caietul 3 anul XIII al „Lumii supra-simţurilor", articol intitulat „Radiaţiile umane şi spectrul lor", care reprezintă o dovadă târzie a emisiei otice şi din care aflăm că razele emise de oameni foarte pasionaţi au, de cele mai multe ori, o culoarea intensă verde închis. Cei ce caută să fie buni şi să facă fapte bune emit raze de culoarea roz; marii gânditori emit radiaţii albastru închis; la cei iubitori de artă razele au culoarea galbenă, iar cei abătuţi sau preocupaţi au o emisie de culoare cenuşie. Oamenii care duc o viaţă destrăbălată emit raze cu o culoare brun-murdar; persoanele religioase şi virtuoase emit raze albastru deschis; cei cu tendinţe spre progres verde-deschis; bolnavii fizic sau psihic raze de culoare verde închis etc.

Culorile se văd la periferia radiaţiilor, care îmbracă întregul corp ca un înveliş. Ele se schimbă, dar în nici un caz nu influenţează tonul de bază, care în partea dreaptă este albăstrui, iar în stânga roşiatic.

După Reichenbach, ochii oamenilor par în întuneric mai întâi complet întunecaţi, dar după un timp oarecare încep să lumineze şi, cu cât persoana respectivă este într-o stare de agitaţie sufletească mai puternică, cu atât fascicolul de raze emis de ochii săi este mai luminos. Emoţiile psihice intensifică emisia adică, dar influenţează, de asemenea, modificând

calitatea acesteia. Intensitatea gândurilor are, de asemenea, influenţă asupra procesului de emisie adică. Cu cât un magnetizator se gândeşte mai intens la ceea ce face, cu atât el îşi va atinge obiectivele mai bine şi mai uşor.

Udul este pe deplin individual. Dacă diferite persoane vor magnetiza prin acţiunea lor un pahar cu apă, de fiecare dată aceasta va avea un gust aparte. Odată, într-o societate numeroasă, o persoană deosebit de sensibilă a cerut celor prezenţi să-l dea fiecare câte un obiect mărunt după aspectul căruia să nu poată fi recunoscut posesorul acestuia, dar care să fi fost purtate timp îndelungat de posesorii respectivi, ca bijuterii (inele), mănuşi etc. Persoana sensibilă a amestecat foarte bine aceste obiecte şi apoi le-a înapoiat, cu o precizie uimitoare, posesorilor respectivi, îndată ce lua în mână un obiect, ea intră în comuniune cu udul respectivului posesor de care era impregnat obiectul şi care îl atrăgea irezistibil spre persoana căreia îi aparţinea obiectul. Persoanele foarte sensibile disting proprietăţile individuale ale udului chiar când se amestecă cu o serie de alte emanaţii.

Pe scurt, putem să declarăm, alături de Du Presle că la baza individualităţii noastre se află udul.

În lucrarea sa „Magia ca ştiinţă a naturii", partea a doua, la pag. 56 el spune: „Toate particularităţile organice şi psihice prin care fiinţele vii se deosebesc unele de altele sunt, fără îndoială, de natură adică. Recunoaştem aceasta mai mult sau mai puţin în toate procesele de exteriorizare adică, la toate funcţiile denumite magice, deoarece ele se săvârşesc fără contribuţia corpului material şi pentru care noi considerăm ca agent omul magic interior, în cazul acestor funcţii magice omul acţionează de la periferia corpului său către exterior, iar noi nu suntem făcători de minuni, deoarece şi aceste funcţii trebuie să-şi aibă fundamentul fizic.

Deci, la analiză considerăm în permanenţă ca ultimă verigă a procesului psihic această emisie adică, ca urmare noi pătrunzând în domeniul fizicii invizibilului, dar în nici un caz a supranaturalului. Astfel, toţi magii realizează faptul că omul otic interior se contopeşte cu fiinţa adică interioară a naturii, le percepe influenţa şi poate acţiona asupra lor".

Totul emite radiaţii! Despre aceasta putem vorbi cu încredere datorită celor mai noi descoperiri.

Toate substanţele materiale au proprietatea de forma permanent emisii de radiaţii. Elementul nou-descoperit „radiul", care poate fi transformat într-un alt element „heliul", ne convinge de proprietăţile materiei de a genera de la sine radiaţii, deoarece radiul le emite cu o forţă de necrezut, fără a se împuţina defel. Ceva similar se petrece şi cu trupul omenesc. Udul care a luat naştere în el este emis necontenit şi se restabileşte neîncetat. Dacă pierderile de od se află într-un raport corect cu reînnoirea sa, corpul este sănătos, în principal, udul este emis din păr, din mâini şi picioare; din mâini emisia este deosebit de puternică din degetele mare, arătător şi mijlociu; el iese mai ales din vârfurile degetelor sub forma unui norişor albăstrui, subţire, care se roteşte în jurul degetelor şi se împrăştie apoi în sus. Reichenbach a denumit acest norişor „flacără adică". Senzitivii descriu apa magnetizată de od ca pe un lichid fosforescent care fumegă şi care, amestecat cu o baghetă, poate fi asemănat cu un foc lichid.

Aură strălucitoare pe care cei sensibili o vedeau în jurul capului unui sfânt nu era nimic altceva, decât o puternică emisie a flăcării otice, ceea ce putem demonstra aici. Marele magnetizator Kramer le apărea adesea în semiîntuneric celor sensibili cu o aureolă strălucitoare în jurul capului.

În acelaşi fel savanţii explică majoritatea minunilor biblice. Apostolii şi sfinţii, datorită modului lor de viaţă şi înaltului lor simţ etic, aveau o emisie adică deosebit de puternică şi intensă; de aceea, cu ajutorul ambelor mâini, a respiraţiei şi, uneori şi printr-o deosebită concentrare a voinţei pentru vindecare, ei puteau transmite unui trup bolnav o cantitate atât de mare de od, încât se restabilea schimbul otic perturbat de boală şi corpul omului redevenea sănătos.

Udul este oprit asemenea luminii, poate fi concentrat de o lentilă şi dispersat de o alta. Udul poate voala, de asemenea, o peliculă fotografică aflată în caseta opacă.

Despre razele N, nou-descoperite, care sunt perfect identice razelor otice descoperite de Reichenbach, vom prelua din raportul lui Pavel Zillman, care a fost publicat în „Noua revistă metafizică" (caietul 6 pag. 365 anul 1904), prezentat la congresul de la Dresda la 24 septembrie 1904 următorul pasaj: „Trecând de la diferitele substanţe radioactive ale împărăţiei mineralelor, ne vom referi la plante, animale şi om. Aici, în

lumea activităţii conştiente superioare constatăm, de asemenea, emisia continuă din interior în afară. Mai întâi aceasta este formată de undele calorice ale corpului viu şi undele electrice, cunoscute de multă vreme. Acum savanţii francezi Blondelot şi Charpantier au descoperit la Nancy un al treilea tip de raze, denumite de ei raze N. Metodă ştiinţifică de cercetare a constat în apropierea unei hârtii acoperite cu un strat de sulfură de calciu, de părţile corpului care manifestă o activitate mai intensă. Sulfură de calciu devine fosforescentă şi pe hârtia respectivă apare conturul luminos al organului vizat. Astfel, udul luminos al corpului uman, de existenţa căruia am fost deja convinşi în anii '50 datorită experienţelor riguroase ale lui Reichenbach, a fost descoperit din nou în mod ştiinţific. Până în prezent numai savanţii francezi au reuşit să urmărească aceste fenomene. Despre mecanismul experienţelor lui Blondelot şi Charpantier nu se cunoaşte încă dincolo de hotarele patriei lor.

Aici se deschide un nou tărâm propice pentru cercetări. Imaginaţi-vă o scufiţă acoperită cu sulfură de calciu, care se îmbracă pe capul celui supus experienţelor. De îndată ce subiectul începe să vorbească, începe să lumineze în creierul său centrul vorbirii, aşa-numita circumvoluţie a lui Broca, în partea anterioară stângă, producând fosforescenţa învelişului. La scriere se obţine un efect mai slab al centrului scrierii. Experienţele ulterioare vor permite localizarea centrilor din creier, cel puţin a celor dispuşi la suprafaţă, mai bine şi mult mai uşor decât în cazul vivisecţiei! Mielita, al cărei diagnostic are o mare însemnătate în medicină, poate fi determinată mai uşor şi mai precis. Şi ceea ce este mai important, un corp mort nu emite nici un fel de raze N şi astfel putem determina cu precizie despărţirea monadei din corpul material", într-un alt pasaj se spune: „în practică aceste raze au fost folosite dintotdeauna de magnetizatori, pentru a elimina dereglările din diferite corpuri eterice şi fizice".

9 Telepatia sau transmiterea gândurilor.

O telepatie perfectă necesită o stăpânire completă a concentrării gândurilor şi stării pasive. În cazul majorităţii acţiunilor otice avem de-a face cu trei factori invariabili şi anume: agentul (cel ce-l lansează, adică cel ce produce voinţa,

elementul pozitiv), percipientul (elementul pasiv primitorul) şi, în fine, udul (care transmite voinţa, intermediarul).

Ucenicul se poate antrena în mod egal în rolul de agent şi percipient. El trebuie să convingă o persoană simpatică pentru a-l ajuta în acest exerciţiu şi a se antrena astfel laolaltă. Dar această persoană trebuie să fie sănătoasă şi trebuie să aibă o bună moralitate; ucenicul trebuie să fie convins în mod deosebit de aceasta, ca şi de faptul că persoana este pe deplin demnă de încrederea sa şi-l este atât de devotat, încât nu i-ar putea în nici un fel face rău. De asemenea este necesar ca persoana respectivă să fie convinsă pentru a se antrena în permanenţă în stare activă sau pasivă, iar pregătirea teoretică necesară o poate afla cu uşurinţă în cuprinsul prezentei lucrări, sau din propria experienţă.

Percipientul, adică partea care recepţionează, nu trebuie hipnotizat, pentru ca persoanele neîncrezătoare să nu-şi explice astfel fenomenele ce urmează prin hiperestezie.

Pentru a explica transmiterea la distanţă a gândurilor unii savanţi au emis presupunerea că în cazul telepatiei poate avea loc emiterea inconştientă a unor şoapte. De exemplu, dacă timp îndelungat ne vom gândi la un anumit număr, se poate constata o mişcare foarte slabă a buzelor. Dorinţa de a vorbi, în starea de concentrare maximă, va trebui să devină în final atât de puternică, încât agentul poate şopti, contrar voinţei sale, deşi ţine gura strâns închisă. Aceasta este o şoaptă interioară, tot aşa cum, la gândul unei fraze muzicale, fără voie, o reproducem în gând. Această şoaptă se va transmite foarte slab centrelor vorbirii, astfel încât doar auzul percipientului, aflat în hiperestezie datorită hipnozei, o poate înregistra. Aceşti savanţi nu pot totuşi găsi o explicaţie cât de cât fundamentată a telepatiei în condiţiile în care agentul şi percipientul sunt separaţi printr-o draperie, se află în încăperi diferite sau la distanţă mare unul de celălalt.

Teoria şoaptei poate fi aplicată doar dacă agentul are o voinţă slabă; dar cel ce se instruieşte conform prezentei metodici are o* stăpânire de sine ce nu admite o asemenea explicaţie a experienţelor sale de telepatie.

De asemenea, explicaţia prin intermediul şoaptelor nu rezistă în cazul transmiterii prin telepatie a unor desene şi figuri.

Cercetătorii declară cu convingere că în nici un caz transmiterea gândurilor nu poate avea altă explicaţie, decât nebunia sau înşelăciunea involuntară. Acesta este, din păcate, punctul de vedere al savanţilor, în majoritate, în ceea ce priveşte ocultismul în general. Ceea ce ei nu pot concepe, ce nu se potriveşte sistemului lor de noţiuni, pur şi simplu nu are dreptul să existe; dacă faptele încep să nu le dea pace, nu mai pot fi ignorate, ei le înghesuie unde se nimereşte, total nepotrivit. Se vehiculează cele mai imposibile teorii pentru a le explica, pentru că nu poate fi acceptată realitatea evidentă, care însă nu se proclamă de la înălţimea nici unei catedre. Cu cât un adevăr este mai simplu, elementar, cu atât mai greu este acceptat de clica savanţilor. Majoritatea nu au nici idei, nici mod de gândire proprii. Pentru ei reprezintă adevărat şi de necontestat doar ceea ce le-a fost administrat de somităţi drept adevăr.

Nu exagerăm, căci dacă lucrurile nu ar sta astfel, nu s-ar fi răspândit atât de mult concepţia materialistă, falsă şi care înăspreşte sufletele.

În ţara tuturor minunilor, India, telepatia este folosită deseori. Un caz similar a avut loc în timpul războiului dintre Anglia şi Afganistan. Hinduşii au aflat de rezultatul unei bătălii cu o zi înainte de a se fi primit comunicarea oficială. Guvernul englez a ordonat efectuarea unei cercetări a evenimentului respectiv şi s-a constatat că un hindus transmitea pe cale telepatică datele de pe câmpul de luptă.

Telepatia poate avea următoarele forme: 1) transmiterea de către agentul treaz a unor imagini mentale unui percipient treaz; 2) transmiterea de către agentul treaz a unor imagini mentale unui percipient în stare de somn, sub forma unor vise; 3) transmiterea de către agentul treaz a unei imagini mentale unui percipient adormit, sub forma unui spectru (fantomă) vizibil; 4) transmiterea de către agentul aflat în stare de somn a unor imagini unui percipient treaz (în stare de veghe), sub forma unei fantome vizibile sau a unui gând; 5) transmiterea unei reprezentări oarecare de către un agent ce şi-a părăsit trupul, adică mort, unui percipient viu, treaz sau adormit, sub forma unei fantome său gând (înştiinţare, vis, inspiraţie).

Primul tip de telepatie va fi studiat în exerciţiile ce urmează, cele din cel de-al doilea tip vor fi prezentate în

capitolul despre „provocarea intenţionată a somnului", pe când tipurile trei, patru şi cinci vor fi prezentate în partea a 3-a, de ştiinţă celor iniţiaţi în cel mai înalt grad.

În vederea însuşirii capacităţii de transmitere a gândurilor sunt necesare, în primul rând, o mare încredere în sine şi, mai ales, o voinţă puternică, bine antrenată, încrederea în succesul acţiunii va înlesni desfăşurarea cu succes a experimentelor. Ucenicul care şi-a educat răbdarea prin precedentele exerciţii trebuie să fie şi aici la fel de perseverent, până la obţinerea rezultatului dorit. Este din nou necesar să amintim necesitatea de a efectua exerciţiile în izolare, în compania unei persoane care, desigur, nu are o voinţă tot atât de puternică cu a ucenicului, deoarece nu a parcurs în întregime prezentul manual până aici. Dacă vom fi silitori şi punctuali în efectuarea antrenamentelor, rezultatele nu vor întârzia prea mult.

Trebuie să alungăm orice urmă de îndoială şi să nu ne molipsim de scepticism, în acest sens este foarte bine să ne abţinem de la a povesti unor terţi despre exerciţiile noastre. Numai în cazul dobândirii constante a succesului şi a unei absolute încrederi este admis, uneori, să efectuăm în comun exerciţiile, principalul mobil fiind dorinţa de a-l convinge pe cei ce se îndoiesc. Trebuie să reţinem că cei doi participanţi la experiment trebuie să fie legaţi printr-o simpatie reciprocă, între ei fiind o prietenie armonioasă. Dacă sunt fraţi sau rude de sânge, succesul se va constata mai rapid, în cazul soţilor legaţi printr-o iubire puternică, datorită amestecului odelor, este posibil, de asemenea, succesul rapid al experienţelor. Cu cât proprietăţile otice ale participanţilor sunt mai apropiate, cu atât rezultatul este mai sigur şi mai rapid. Desigur, cu cel puţin 2 ore înainte de desfăşurarea experimentului, amândoi trebuie să fie într-o stare de pură armonie sufletească.

De asemenea, ambele părţi trebuie să fie perfect sănătoase, deoarece orice indispoziţie fizică acţionează ca o frână, iar dacă agentul este cel indisponibil, aceasta poate provoca un insucces.

Desigur, este posibil un insucces întâmplător, dar nu trebuie să i se acorde prea multă atenţie şi nici nu trebuie să fim speriaţi. Speranţa de a realiza ulterior comuniunea sufletească cu rudele şi prietenii, la orice distanţă ne-am afla unii de alţii, reprezintă răsplata pentru eforturile de autoperfecţionare pe

care le-am depus. Ucenicul trebuie să creadă că, imediat ce a căpătat proprietatea de transmitere a gândurilor, va putea, prin intermediul acesteia, să facă bine celor ce-l sunt apropiaţi. Cu cât oamenii se ocupă mai conştiincios de telepatie, cu atât mai mult cel ce aspiră d. p. d. v. etic către treptele cele mai de sus îşi va subordona aceste gânduri, pe când cei nearmonici nu vor putea realiza această nicicând.

Pe când percipientul pe care l-am ales pentru experienţele noastre telepatice se antrenează încă în concentrarea gândurilor şi stare pasivă, problema noastră este călirea voinţei, într-o concentrare prelungită.

Dacă mergem pe stradă în spatele unei persoane, avem o minunată ocazie pentru aceasta.

Privim îndelung şi intens în ceafa persoanei respective şi avem o dorinţă puternică ca acesta să se întoarcă şi să privească înapoi spre noi. Înfăţişarea persoanei sau tot ce ne înconjoară nu trebuie să ne abată în nici un caz de la această idee, pe care trebuie să ne-o menţinem cu tărie, astfel încât ea să pătrundă în creierul celui aflat în faţa noastră.

Va trebui să ne imaginăm că ideile noastre pătrund, ca ceva material, în ceafa persoanei ce păşeşte în faţa noastră şi se fixează bine acolo.

Desigur, la început experienţele nu vor fi încununate de succes. Dar nu trebuie să vorbim despre aceasta. Chiar dacă nu se înregistrează nici un fel de progrese vizibile, totuşi ne-am atins scopul de a ne antrena voinţa în acest sens. Trebuie să fim convinşi că persoană, chiar dacă nu întoarce capul la comanda noastră mentală, va resimţi totuşi influenţa noastră, chiar dacă nu se va manifesta în nici un fel. În aceasta constă scopul antrenamentelor de transmitere a gândurilor. Exerciţiile trebuie efectuate zilnic, cel puţin odată, oriunde este posibil la teatru, pe stradă, într-un hotel etc.

Dacă s-a realizat un oarecare succes în transmiterea dorinţelor proprii, se trece la următorul exerciţiu, mult mai dificil. Dacă întâlnim pe cineva pe stradă, îl vom obliga (exclusiv printr-o concentrare a voinţei) să o ia la dreapta sau la stânga, acolo unde vom dori noi. Privind drept în ochii persoanei respective, îi vom transmite în gând, cât mai repede, comanda noastră: „Trebuie să coteşti într-acolo, aşa vreau eu!".

Poate că nici în cadrul acestui exerciţiu nu se va înregistra vreun rezultat vizibil, el fiind mai dificil, datorită lipsei posibilităţii de a acţiona timp îndelungat asupra persoanei vizate. Deci vom fi nevoiţi să transmitem cu ajutorul privirii voinţa noastră persoanei respective. Aici ne va fi de folos privirea magnetică, în cazul acestei experienţe, persoana vizată va resimţi efectul puternicei voinţe ce o influenţează şi va intra în panică. Persoană îşi va manifesta vizibil neliniştea din interior, la care l-am împins datorită concentrării voinţei. Persoana va fi nehotărâtă când va trebui să o ia într-o parte sau alta.

Dacă experienţele vor fi efectuate în aer liber, va fi necesar, pentru început, să alegem străzi mai puţin animate, pentru ca prudenţa în cazul traficului prea intens să nu-l distragă atenţia ucenicului de la scopul exerciţiului. După un timp oarecare, alături de exerciţiul de mai sus, putem efectua şi pe cel următor.

Este rugată o persoană care ne este prietenă dar o persoană simpatică, care locuieşte foarte aproape de noi, dacă se poate în aceeaşi casă sau curte, sau la maximum câteva străzi distanţă, ca la momentul stabilit, în momentul precis (de preferat seară sau dimineaţa devreme) să renunţe, timp de 20-30 minute, la orice fel de activitate, să se aşeze cât mai comod şi să alunge cât se poate de energic orice fel de gânduri.

În acelaşi timp, ne vom aşeza şi noi cât mai comod în camera noastră, în linişte şi vom evoca în mintea noastră chipul persoanei respective, străduindu-ne ferm să menţinem această imagine pe întregul interval al exerciţiului.

Apoi, cu cea mai mare concentrare de care suntem capabili, ne vom gândi că persoana respectivă trebuie să execute o anumită acţiune.

Şi aici succesul se obţine arareori, dar vom putea afla ulterior de la respectiva persoană în ce măsură am reuşit să o influenţăm. Dacă am reuşit să acumulăm suficientă forţă, vom alege o persoană cu un grad de rudenie mai îndepărtat, aflată la o distanţă mai mare. Este de la sine înţeles că trebuie să ne lege o simpatie reciprocă. Experienţele se vor efectua de 2-3 ori pe săptămână, timp îndelungat.

În timpul experienţelor cu persoane ce nu sunt de faţă, cel mai bine este să ne imaginăm că ne leagă un fir sau un tub, prin care transmitem percipientului gândurile noastre.

După ce ne imaginăm foarte clar chipul persoanei căreia îi sunt destinate gândurile noastre, trebuie să ne imaginăm că aceasta este aşezată în camera sa, relaxată, pasivă, apoi să ne adresăm acestei persoane, vorbindu-l întâi cu glas încet, apoi doar în gând. În acelaşi timp nu trebuie să uităm de imaginea firului de legătură.

Aceste exerciţii de influenţare la distanţă trebuie executate la început în starea de linişte şi relaxare cunoscută şi în completă singurătate. Este posibilă cunoaşterea în permanenţă a rezultatelor. În acest timp, prietenul său ruda noastră, care s-a antrenat în permanenţă în realizarea stării pasive de concentrare, trebuie să fie capabilă pentru efectuarea experienţelor în comun. Chiar dacă nu se va obţine nici un fel de rezultate pozitive, folosul acestor exerciţii va fi mare, datorită dezvoltării voinţei pe care o favorizează.

Persoana receptoare se aşează cu spatele. Atunci ne vom aşeza imediat în spatele său şi luăm în mână un mic obiect oarecare, astfel încât percipientul, care trebuie să stea şi cu ochii închişi, nu va avea în nici un fel posibilitatea de a vedea obiectul respectiv. Apoi vom privi cu foarte multă atenţie obiectul şi îl proiectăm cu gândul în ceafa percipientului, imaginându-ne că creierul persoanei este descoperit şi putem aşeza obiectul în interior. Cu cât suntem mai capabili să ne concentrăm astfel, cu atât mai clar va apare vederii interioare a celuilalt imaginea obiectului.

La început imaginea va apare doar după o serie de repetări şi, mai întâi, doar ca o imagine ceţoasă, neclară: încet, încet, cu fiecare exerciţiu, imaginea va deveni tot mai clară, astfel încât percipientul va identifica cu precizie imaginea mentală, descriind exact obiectul.

Mai întâi se efectuează antrenamentele cu unul şi acelaşi obiect, până când aceasta va fi identificat cu uşurinţă. Desigur, nu va trebui să divulgăm obiectul, ascunzându-l cu grijă. Dacă obiectul a fost identificat măcar odată, experienţele se continuă cu un alt obiect şi aşa mai departe.

Dacă ne-am antrenat suficient, fiecare în rolul său de emiţător sau receptor, vom inversa rolurile. Exerciţiul acesta va fi mai dificil, deoarece actualul agent este antrenat să recepţioneze şi invers. Dar cel ce a emis gândurile va recepţiona

cu mai multă uşurinţă, deoarece a reuşit să-şi perfecţioneze mai mult starea de pasivitate.

Dacă după schimbări repetate ale rolurilor (inversări), se reuşeşte eliminarea oricărei erori şi ambii participanţi au devenit la fel de buni emiţători ca şi receptori de gânduri, se trece la transmiterea de noţiuni abstracte cu ajutorul următoarelor exerciţii.

Agentul desenează pe o tablă aflată în spatele percipientului figuri simple. Percipientul, care ţine acum ochii deschişi, desenează, la rândul său pe o tablă figurile pe care le-a recepţionat. Exerciţiile vor continua până când figurile desenate de percipient vor fi identice cu cele desenate de agentul emiţător. Dacă rezultatele pozitive devin frecvente, se inversează rolurile celor doi. Antrenamentele continuă până când ambii participanţi vor obţine un succes deplin.

Apoi se transmit mental reprezentările cărţilor de joc. Mai întâi se transmit figuri: rege, damă, valet, apoi asul, iar dacă aceasta reuşeşte, se poate trece la diferite culori, transmiţând, de asemenea, diferite valori, de exemplu nouă de treflă, şapte de carou etc.

Ulterior exerciţiile se efectuează cu pietre de domino, percipientul trebuind să vadă cu ochii minţii punctele înscrise pe faţa pieselor de domino.

Apoi se trece la transmiterea nemijlocită a numerelor.

De pe un calendar se decupează cifrele de la l la 10 se lipesc fiecare pe câte un carton şi apoi se alege o cifră şi, la fel ca în cazul obiectelor, agentul priveşte cu atenţie cifra aleasă, încercând apoi proiectarea ei în mintea percipientului prin ceafă, în nici un caz nu se va trece la alegerea altei cifre până când precedenta nu va fi identificată cu claritate de percipient. După înregistrarea unui oarecare succes, se va trece, ca la exerciţiile precedente, la inversarea rolurilor între cei doi. De îndată ce ambele părţi au obţinut rezultate bune în ambele roluri, se complică exerciţiul renunţând la cartoane şi încercând transmiterea mentală a numerelor. La început această pare complicat. Exerciţiul reuşeşte totdeauna, cu răbdare şi perseverenţă.

Pentru menţinerea şi întărirea deprinderilor căpătate este bine, ca printre exerciţiile acestea, să se repete din nou exerciţiile simple iniţiale. Deci, dacă am reuşit transmiterea cu

uşurinţă a cifrelor, vom modifica exerciţiul astfel: ne vom gândi mai întâi la o culoare foarte vie, apoi la un anumit miros şi gust, căutând să transmitem toate cestea percipientului.

După acest exerciţiu, se înţelege, vom trece la transmiterea de cuvinte, pentru a transmite în încheiere idei.

Transmiterea ideilor începe cu structuri simple, dj; câte 2-3 cuvinte, care se înscriu pe o tablă, pentru a le avea permanent înaintea ochilor. Apoi se trece la structuri mai complicate.

Dacă ambii participanţi au devenit suficient de experimentaţi, transmiţând cu uşurinţă toate gândurile unul altuia (se interzice transmiterea unor gânduri foarte complexe), vor urma antrenamentele în transmiterea gândurilor exclusiv prin intermediul privirii.

După obţinerea de rezultate favorabile, între cele două persoane se aşează un paravan. Apoi se repetă toate exerciţiile, începând cu transmiterea imaginilor obiectelor, în ordinea de mai sus.

Agentul trebuie să-şi imagineze doar percipientul invizibil pentru el şi să se gândească la faptul că între ei există o legătură adică.

Dacă rezultatele acestor experienţe sunt satisfăcătoare, se poate mări distanţa dintre cele două părţi, mai întâi în camere diferite, apoi cât mai departe posibil.

Agentul poate transmite percipientului, mai ales, comenzi pe care acesta din urmă trebuie să le îndeplinească. Se stabileşte, de asemenea, un sistem de control, care atestă că transmisia a avut într-adevăr loc. Desigur, legătura telepatică dintre cei doi trebuie întărită la extrem, cât mai mult posibil. Trebuie să se ajungă la posibilitatea transmiterii la mare distanţă a unei scrisori întregi.

Toate exerciţiile prezentate în acest capitol nu trebuie să depăşească durata de o oră. Excesele sunt interzise. Mai ales agentul nu trebuie să prelungească intervalul său de concentrare cu mai mult de 10 minute; este mai bine să se facă o scurtă pauză. Şi, dacă obiectul sau dorinţa nu au fost aflate de percipient în intervalul de 10 minute, experienţa se repetă. Dacă timpul şi situaţia permit, aceste exerciţii se pot relua zilnic sau cel puţin de 3 ori pe săptămână.

Aplicaţiile practice ale acestor capacităţi astrale sunt cu adevărat nelimitate.

Pentru cei perseverenţi şi silitori, care au atins o anumită măiestrie în domeniul telepatiei nu mai există nici un fel de distanţe, pereţii sau chiar munţii nu-l mai separă pe unii de ceilalţi şi nici chiar oceanul nu mai poate fi stavilă. Dacă cei doi merg pe acelaşi drum, dacă îi leagă un sentiment de dragoste adevărată şi tind în egală măsură către lumină, din capitolul următor ei vor învăţa în ce fel, dacă vor fi nevoiţi să se despartă, să aibă nu numai legături telepatice, dar să şi capete proprietatea de a se vedea unul pe celălalt de câte ori vor dori, de îndată ce vor căpăta proprietatea de a-şi exterioriza corpul astral.

10 Monoideismul şi provocarea voită a somnului. Visele premonitorii pregătite anterior.

Prin „monoideism" trebuie să înţelegem dezvoltarea totală a unei idei, dominaţia absolută a unei singure idei. Această stare poate fi de durată şi poate domina pe tot parcursul vieţii sau doar un interval scurt de timp, până la atingerea scopului „monoideistic" propus.

Toate personalităţile istorice au fost într-o anumită măsură monoideizate. Ele şi-au propus un scop, care a devenit misiunea vieţii lor. Toate gândurile, dorinţele lor, toate faptele lor au fost orientate exclusiv către realizarea scopului propus, ei reuşind să realizeze ceea ce părea imposibil. Datorită concentrării permanente asupra acestui scop şi, implicit, reprimării tuturor celorlalte interese care i-ar fi abătut de la acest scop, toate capacităţile indivizilor respectivi s-au dezvoltat astfel, încât, oricât ar fi părut de îndepărtat, scopul a putut fi atins, ceea ce ar fi fost irealizabil pentru majoritatea oamenilor.

Dar nu numai indivizi, ci şi unele popoare se supun monoideismului.

Moda, diversele reprezentări ale întregii populaţii despre moralitate, obiceiuri, drepturi şi absenţa acestora, caracteristica generală a poporului şi diversele manifestări ale vieţii sociale, care influenţează uneori o ţară întreagă; ce altceva reprezintă acestea, dacă nu manifestări ale monoideismului care cuprinde masele populare, pătrunderea unei idei generale în rândul tuturor păturilor sociale?

Monoideismul este autosugestia atotputernică. La fel cum cel hipnotizat este obligat să execute tot ce-l comandă cel ce l-a hipnotizat, fiinţa noastră astrală este nevoită să se străduiască

să îndeplinească pe orice cale misiunea pe care i-o impunem, dacă noi nu ne despărţim nici în vis de monoideismul nostru.

Această problemă este ca o greutate pe umerii fiinţei astrale, deoarece aceasta este nevoită, odată cu adormirea conştiinţei diurne, să se pătrundă de această idee atotstăpânitoare; de aceea fiinţa astrală este nevoită să-şi încordeze toate puterile, pentru a scăpa de această povară, îndeplinind dorinţa dominantă a fiinţei noastre.

Cu cât în stare de veghe suntem capabili să ne concentrăm mai mult gândurile asupra muncii noastre, cu atât ne vom putea elibera mai deplin de toate influenţele contrare şi ne vom putea concentra toate eforturile, în vederea îndeplinirii în cele mai bune condiţii a scopului propus.

Cu cât vom reuşi să ne concentrăm asupra unei idei înainte de a adormi, cu atât vom reuşi mai bine să o luăm cu noi în starea de somn şi realizarea succesului va deveni mai sigură, deoarece conştiinţa astrală, după ce vom adormi, intră într-o stare de concentrare, de stres, care face toate eforturile să o depăşească. De aceea, fie că muşchii acţionaţi de nervii motori permit realizarea într-o stare mai relaxată a activităţii dorite, fie că vom avea un vis, în care ni se va arăta soluţia problemei ce ne frământă.

Adesea, la trezire, găsim cu uşurinţă rezolvarea problemelor asupra cărora ne-am chinuit în zadar în ajun.

Monoideismul transferat în somn şi vis produce o încordare însemnată a forţelor noastre psihice normale, eliberând proprietăţile magice latente în noi. Pentru un ucenic aceasta are un efect ajutător, similar forţei unei dorinţe puternice, de aceea trebuie folosită această proprietate cât mai des, deoarece starea monoideistică va conduce la clarviziune şi telepatie, dându-ne puteri ce nu le avem în stare de veghe.

Monoideismul ne poate face, de asemenea, independenţi în faţa timpului şi spaţiului, fără a recurge la hipnoza pe care am respins-o, deoarece ne lipseşte de voinţa proprie şi ne dă pe mâna altei persoane.

Care este folosul practic pe care îl poate avea un om aflat în stare de somn monoideistic? Cât de utilă este această stare pentru artişti, savanţi, comercianţi şi, în general, pentru toată lumea, dacă va fi folosită corect!

Această stare nu trebuie folosită pentru scopuri rele sau egoiste, deoarece va înceta influenţa sa asupra noastră.

Toate proprietăţile magice descrise în prezenta lucrare vor putea fi folosite, desigur, la rău, dar numai când aceasta va fi favorizată de întâmplare. Cel ce va dori să-şi folosească proprietăţile extraordinare pentru a face rău este desigur, pe o treaptă atât de joasă a scării valorilor umane, încât nu va putea înţelege, din fericire, cele prezentate în capitolele de faţă.

Efectul majorităţii capacităţilor magice trebuie să se propage până la anumite limite; acest hotar nu trebuie, în nici un caz, încălcat, dacă cel ce experimentează nu doreşte să-şi facă singur rău.

Monoideismul ne poate fi util şi în serviciu.

Cei ce au o activitate intelectuală mai ales, pot folosi cu succes monoideismul; în fiecare dimineaţă se pot bucura de inspiraţie sau pot constata că ştiu rezolvarea prolemelor ce-l frământă.

Autorul lucrării de faţă a obţinut chiar el, datorită acestei stări, explicaţii pe care nu le-ar fi putut obţine pe vreo altă cale.

Şi cât de uşor se reţine totul în memorie în timpul somnului monoideistic! Toţi îşi amintesc cât de util este, înainte de culcare, să reciteşti lecţia pentru a doua zi şi să-ţi pui apoi caietul sub pernă. Am procedat astfel din instinct şi, în majoritatea cazurilor, cu folos.

Îndeosebi când ne concentrăm asupra muncii noastre, este folositor să o transferăm în starea de vis, fiind ultimul gând înainte de a adormi. Nu bănuiam, dar în clipa în care ne cufundăm în somn cu ochii închişi, fiinţa noastră astrală îşi începe activitatea şi fixează pe creierul nostru, spre exemplu, lecţia ce nu a fost încă bine fixată. Rezultatul este că dimineaţa ne trezim cu lecţia învăţată, deşi nu am citit-o decât o singură dată, seara la culcare.

Aşezarea caietului sub pernă nu este de loc ceva fără importanţă, deoarece caietul, îmbibat de udul nostru, se aflã toată noaptea în contact nemijlocit cu noi, ceea ce este foarte util pentru activitatea corpului nostru astral.

Adesea, în somn au putut fi rezolvate probleme ce nu au putut fi soluţionate în stare de veghe. Desigur, este necesar ca această soluţionare să fie precedată de o intensă activitate de gândire, în stare de veghe, la obiectul respectiv, indiferent de

caracterul teoretic sau practic al acestuia. Spiritul, insatisfăcut de faptul că nu a aflat soluţia în stare de veghe, continuă activitatea sa şi în stare de somn, soluţia apărând la fel că momentul de inspiraţie în stare de veghe.

În lucrarea sa „De tabaco" (CVI, 86), medicul Magnenus spune: „odată, în vis, am primit indicaţii privind un leac deosebit de eficace, după ce, înainte de a adormi, m-am gândit foarte intens la unul din pacienţii mei. De cum am folosit medicamentul, s-a constatat o ameliorare".

Deci, acolo unde corpul astral nu ne poate influenţa sub forma viselor, sarcina monoideist va fi îndeplinită prin intermediul stării de somn. Artiştii şi savanţii, care adorm în timpul unei activităţii intelectuale complexe, o găsesc dimineaţa pe deplin finalizată, deşi în ajun au lăsat-o baltă într-un punct foarte dificil.

Datorită stării de surescitare, ei au acţionat într-o stare apropiată de a lunaticilor, rezolvând problema. Exemplele de acest fel sunt nenumărate.

Secretarul de stat Hoppe şi-a încheiat în somn o lucrare de examen, spre marea sa satisfacţie (Schindler. „Viaţa spirituală magică", pag. 25).

În culegerea „Revista cercetărilor psihice" (V, t. III, 88), profesorul Wener menţionează următoarele: „Când era elev, a trebuit să transforme o idee în două versuri greceşti. Nu a reuşit aceasta şi a adormit, în vis el a văzut cum şi-a finalizat perfect lucrarea. La trezire nu-şi mai amintea nimic, dar, spre marea sa uimire, a găsit pe masă lucrarea terminată, scrisă de propria sa mână".

Acelaşi lucru s-a petrecut cu profesorul Reich, care, după eforturi zadarnice de a întocmi raportul de seară, l-a răzbit somnul şi s-a dus la culcare. Dimineaţa şi-a găsit raportul gata pe masă, scrisul fiind al său propriu.

Foarte interesant este cazul prezentat în continuare, când monoideismul transferat în stare de somn a dus la clarviziune şi vedere la distanţă (televiziune).

Un prim caz de acest fel este preluat din „Revista de analiză a comunicărilor spirituale" a lui Moritz (IV, 75-78).

„Unui casier i s-a furat o sumă mare de bani publici; hoţul un om de serviciu a dispărut împreună cu banii; casierul, neavând posibilitatea să compenseze faptul, s-a adresat cu

rugăminţi tuturor prietenilor şi cunoştinţelor, chiar celor mai puţin apropiate, dar totul era zadarnic; mâhnirea sa era tot mai mare, mai ales că peste câteva zile trebuia întocmită balanţa de plăţi. Noaptea i s-a năzărit că cineva vorbea parcă cu el:

El s-ar putea duce pe strada cutare, într-o anumită clădire; clădirea şi strada i-au fost indicate atât de exact cu ajutorul caselor şi locurilor din preajmă, încât nu se putea înşela, în clădirea respectivă el va trebui să urce două scări, dar să aibă grijă să nu cadă pe cea de-a doua şi va primi banii necesari. Apoi, a doua zi, la el a venit un prieten, căruia casierul i-a povestit întâmplarea şi de la care a aflat cine locuia în casa şi la etajul respectiv, căci casierul nu ştia. Omul respectiv îi era necunoscut; el şi-a amintit doar că l-a zărit odată, într-o societate foarte numeroasă. Casierul nu acordă atenţie viselor şi, pentru prima oară s-a hotărât, în ziua următoare, să dea curs presimţirii sale, pentru a avea conştiinţa că a făcut tot ce-l stă în putere pentru a preîntâmpina nenorocirea ce urma să se abată asupra sa. Deci s-a dus acolo, a urcat prima scară şi, amintindu-şi de pericolele din vis referitoare la cea de-a doua scară, a păşit cu multă grijă pe treptele acesteia. Era aproape sus, când, deodată, s-a deschis brusc o uşă în dreapta şi, din smucitură, rama uşii a zburat în jos pe scară pe care urca casierul.

Teribil de încurcat şi sfios, casierul s-a adresat persoanei pe care o căuta, dar s-a liniştit îndată, căci cel în cauză era foarte binevoitor; spre uimirea casierului, la solicitarea sa sfioasă, acesta a răspuns: „De ce nu aţi venit mai din timp? Ieri am împrumutat cuiva o sumă mai mare decât cea pe care o solicitaţi, v-aş fi dat-o cu plăcere dv.". El a îndeplinit rugămintea casierului şi l-a salvat de la dezastru.

Despre cazul ce urmează povesteşte doctorul Cari du Presle n lucrarea sa „Magia ca ştiinţă a naturii", II, pag. 263: „în cazul lui Tritemiu se poate identifica, de asemenea, reportul monoideistic; faptele le voi relata mai jos.

Despre cum şi-a întocmit „Stenografia", acesta îi scria prietenului său Amold Bost: „Am preluat-o, desigur, dar nu de la cineva anume, ci datorită unei mărturisiri, dar nici eu nu ştiu cum. În acest an (1499) m-am ocupat foarte mult de toate acestea şi eram disperat ca de ceva imposibil; noaptea, când am adormit ostenit de gânduri, mi-a apărut în vis ceva, care mi-a zis: „Tritemiu, ceea ce ai tu în cap nu sunt lucruri inutile şi,

deşi nu sunt imposibil de realizat, nici tu şi nici altul din preajma ta nu le puteaţi inventa".

Şi eu i-am spus: dacă sunt posibile, spune-mi, te implor, f cum? Şi atunci el şi-a deschis gura şi m-a învăţat, pe rând, tot cu de-amănuntul şi mi-a arătat, cât de uşor se poate face ceea ce am gândit zadarnic eu multe zile de-a rândul. Mă jur pe Dumnezeu: adevăr grăiesc şi nu minciună!" în anii adolescenţei sale Tritemiu mai văzuse un astfel de vis. Tatăl său vitreg l-a crescut pe Tritemiu în ignoranţă, deşi acesta din urmă simţea în sine setea de nestins a cunoaşterii. Timp de un an întreg el şi-a încredinţat, în post şi rugăciune, gândurile şi dorinţele sale lui Dumnezeu şi, în fine, în al cincisprezecelea an al vieţii sale a fost răsplătit cu un vis, pe care el îl numeşte vedere cerească.

Noaptea el a văzut în vis un tânăr în haine strălucitoare, cu două table în mâini una era plină de litere, cealaltă de desene. Tânărul i-a spus: alege-ţi din cele două tabla care-ţi place".

Şi deşi pe atunci Tritemiu nu ştia carte, el a ales totuşi tabla cu scriere, căci această ştiinţă era singura dorinţă a inimii sale, unicul gând care-l ocupa sufletul zi şi noapte. Apoi tânărul i-a spus: Iată, Dumnezeu ţi-a auzit ruga şi ţi-a dat ce ai dorit, chir mai mult decât ţi-ai fi putut dori. (Cuiul de argint: Tritemiu).

Operele dramatice şi simbolismul sunt pătrunse în prezent de puternice accente de viziune la distanţă (televiziune).

Foarte multe exemple de acest fel le aflăm în literatură. Cine a fost atent la exemplele pe care le-am grupat aici (Du Presle: vedere la distanţă şi telepatia) va recunoaşte de fiecare dată introducerea: cineva, copleşit de o mare tristeţe sau agitat de altceva şi-a transferat în starea de somn grijile şi autosugestia şi a avut o clarviziune, care a pus capăt tristeţii sale. Norke povesteşte: „soţia unui negustor a pierdut la Paris, în drum spre casă, nişte hârtii de mare importanţă şi refăcând zadarnic drumul înapoi fără nici un rezultat, a considerat pierderea ireparabilă. Trei zile mai târziu ea a visat că se afla pe strada St. Honore şi că un om îmbrăcat în roşu îi ridică hârtiile căzute pe jos. Dimineaţa ea şi-a povestit visul şi, cum a ieşit din casă, a întâlnit pe stradă un om în haine roşii, pe care l-a recunoscut a fi cel din vis. Ea a intrat în vorbă cu necunoscutul şi în aceeaşi zi el i-a adus hârtiile pe care le avea acasă". (Norke: Despre Fatalism, 96).

Un monoideism deosebit de puternic se află la baza aşa numitelor apariţii ale morţilor (în momentul morţii lor). Monoideismul poate acţiona, de asemenea, posthipnotic. Există suficiente exemple de transferare a monoideismului dincolo de mormânt, în viaţa de apoi. Îndeplinirea dorinţei a avut loc imediat după moarte.

Somnul monoideistic poate fi utilizat în scopuri terapeutice. Dorinţa puternică de vindecare, care se exprimă cu tărie în fiecare seară, va fi de fapt cauza vindecării, numai că bolnavul trebuie să stăpânească la perfecţie capacitatea de concentrare a ideilor, pentru a elimina în totalitate din minte imaginea bolii şi durerilor ce o însoţesc.

În monoideism este, desigur, necesar exerciţiul, antrenamentul permanent. Mai întâi se cer lucruri simple, uşor de îndeplinit, de pildă să ne trezim dimineaţa vioi şi veseli sau să ne trezim la o anumită oră. Pentru exerciţiu se poate citi înainte de culcare, o dată sau de două ori, o mică poezioară (până la 8 versuri), concentrându-ne atenţia că, în dimineaţa următoare, să ştim pe de rost poezioara.

Încet-încet se trece apoi la probleme mai complexe, înainte de a ne culca (nu mai târziu, desigur, de ora 10 seara) vom începe o activitate (lucrare) ce ni se pare foarte dificilă. De cum am ajuns în punctul care ne produce multe necazuri sau este de neînţeles, aici întrerupem lucrul şi ne ducem la culcare, încredinţând rezolvarea problemei monoideismului.

Este de la sine înţeles că, folosind somnul monoideist, ne putem elibera de toate viciile noastre şi de toate obiceiurile rele, favorizând mersul nostru înainte, în legătură cu forţa dorinţei, această stare ne poate ajuta îndeosebi în atingerea armoniei şi a fericirii sufleteşti.

Ucenicul trebuie să fie atent numai să suprime cu mare grijă toate gândurile ce-l pot abate de la cele ce are de făcut şi nu au nici un fel de legătură cu cele cărora le-a aplicat monoideismul. Mai departe el trebuie să caute să treacă în starea de somn intenţia sa, ca ultimă idee înainte de a dormi, ceea ce el va realiza, desigur, dacă nu va înceta să se gândească la aceasta, până când ochii i se vor închide de somn. Totodată, el trebuie să se pătrundă pentru întreaga perioadă de dorinţa ca lucrarea sa să poată fi realizată în cursul nopţii. Despre tehnica puţin complicată a monoideismului nu mai este

nimic de spus. Ucenicul va descoperi singur folosul pe care-l aduce această stare şi va învăţa diversele moduri de a-l folosi.

Deoarece monoideismul apare foarte des în vise, în timpul somnului, este locul să vorbim aici despre somn şi vis în general şi în special.

Există vise de trei tipuri şi anume: 1) Visele care apar datorită unei tulburări interne a organismului. Visele din această categorie sunt deseori foarte chinuitoare şi se produc de cele mai multe ori înainte de miezul nopţii.

2) Visele ce pot fi provocate de factori exteriori.

3) Visele premonitorii; acestea se produc de cele mai multe ori spre dimineaţă.

Visele care se produc din cauza unei tulburări a organismului reprezintă senzaţii care apar sub forma unor evenimente în vis. În acest sens sângele, nervii şi toate organele interne generează vise. Dacă chiar înainte de culcare ne-am încărcat stomacul sau la cină am mâncat alimente greu digerabile, dacă dormim într-o poziţie care împiedică respiraţia, dacă nervii noştri şi sângele sunt excitate şi ne aflăm în stare febrilă, vom fi chinuiţi de vise.

La fel, toate dereglările fizice, chiar cele mai slabe, când au apărut datorită activităţii de menţinere şi hrănire a organismului, care nu încetează nici în timpul somnului, produc vise. Aceasta se petrece, aşa cum s-a mai amintit, în majoritatea cazurilor la începutul somnului, iar la cei ce merg la culcare la oră fixă, de obicei, înainte de miezul nopţii.

Trebuie să menţionăm că orice om vede vise de acest fel, chiar şi vise din tipul al treilea, doar că nu-şi amintesc de ele, de aceea susţin că ei nu văd nici un fel de vise.

După conţinutul acestor vise putem trage, de cele mai multe ori, concluzii privind natura dereglărilor din organism. Astfel, situaţiile de pericol de moarte se explică prin boli cardiovasculare şi exces de sânge (tensiune); respiraţia îngreuiată provoacă vise despre înghesuială, munci grele, urcuş în munte şi diverse pericole de sufocare sau înec; când sângele se urcă la cap, visul este dominat de furie, iar în cazul unor probleme de digestie apar în vis banchete de gală şi desfătări culinare, etc.

Pentru noi acest tip de vise nu are nici un fel de importanţă, deci vom trece la visele provocate de influenţe exterioare.

Dacă în timpul somnului vântul aduce prin fereastra deschisă parfumul florilor, de cele mai multe ori vom visa vise foarte plăcute.

Visele noastre sunt influenţate, de asemenea, de zgomote ce se repetă periodic, ritmic, de exemplul ploaia ce cade monoton, care, de cele mai multe ori, determină un vis în care asistăm la un concert, în care se repetă aceeaşi melodie. Furtuna ce bate în ferestre poate determina un vis plin de peripeţii, de pildă cu nişte bandiţi care umblă să ne spargă uşa.

Zgomotele şi mai puternice pot provoca vise pline de întâmplări cumplite.

Este deci pe deplin înţeles că putem provoca anumite vise prin acţiuni exterioare. De aici ucenicul poate trage de fiecare dată un folos, când ştie cum să evite visele care apar din diverse cauze exterioare.

Un mare număr din visele noastre rele este produs de influenţa fiinţelor inferioare. Există momente în viaţă, când suntem cu predilecţie supuşi influenţei acestora. Atunci este foarte potrivit ca, prin provocarea voită a unor vise plăcute, armonice, să restabilim echilibrul nostru sufletesc.

Se poate întâmpla să fie nevoie să provocăm vise pentru aducere aminte.

Dacă noi dăm atenţie unui anumit eveniment, ale cărui amănunte sunt uitate şi pe care trebuie să ni le amintim datorită anumitor circumstanţe, sau unor anumite culori sau mirosuri, în majoritatea cazurilor este suficient ca cel ce doarme să oblige anumite simţuri ale sale să perceapă aceste nuanţe sau mirosuri în timpul somnului, pentru a apare visul ce redă evenimentul respectiv.

Să luăm, de pildă, cazul unei întâmplări complet uitate, ce s-a petrecut cu o mătuşă în tinereţea ei.

Memoria ne joacă feste şi nu mai ţinem minte decât ceva foarte vag; ne amintim însă cu exactitate că mătuşa era o admiratoare ferventă a mirosului de lavandă şi avea în toate dulapurile această plantă puternic mirositoare, levănţica.

Pentru noi era o mare plăcere vizita la mătuşica şi glumele privind levănţica uscată.

Deci, pentru a îndeplini prescripţiile privind visele provocate în vederea împrospătării memoriei, trebuie să simţim acest miros atât înainte de culcare cât şi în timpul somnului, pentru a provoca visul care va clarifica evenimentul respectiv. Amintirea clară la trezire depinde de o bună concentrare a ideilor, asupra căreia ne-am antrenat înainte de a adormi.

Şi în scop terapeutic, ca şi în scop educativ ca cel mai eficient mod de educare putem folosi metoda provocării viselor.

Aceasta este o hipnoză sui-generis, în care influenţarea se exercită sub forma visului. Astfel, hipnoza în somn, pe timpul viselor, se deosebeşte de cea reală prin faptul că nu necesită nici un fel de constrângere şi nu poate provocă nici un fel de subjugare a voinţei, în cazul hipnozei noastre din vis, cel ce doarme şi visează devine doar mult mai receptiv la sfaturile bune decât cel ce este în stare de veghe, ceea ce permite exercitarea unei mai bune influenţe asupra energiei sale vitale. Ucenicul trebuie nu numai să aibă grijă de propria sa dezvoltare etică, dar să o şi transforme în practică, aplicând legea dragostei şi sfătuind în acest sens pe rudele şi prietenii săi apropiaţi, sau trezindu-le cel puţin dorinţa de a merge înainte, de a progresa. De asemenea el trebuie să tindă spre a alina suferinţele şi a vindeca bolile lor. În acest scop, alături de magnetismul curativ, îi poate sluji şi provocarea de vise; în timpul somnului cu vise influenţa asupra sufletului şi trupului este mai mare. Visele rele, coşmarurile, ne agită, ne fac să ne trezim slăbiţi şi obosiţi. Cât de mult ne costă uneori să ne revenim după un vis rău şi atingerea stării de linişte anterioare. Un asemenea vis poate să ne influenţeze sentimentele şi chiar faptele chiar şi o zi întreagă! Dimpotrivă, după un vis armonic, plăcut, ne trezim împrospătaţi şi învioraţi, sufletul ne este calm şi liniştit, în armonie, timp îndelungat simţim ecoul fericirii pe care o putem resimţi, în mod normal, doar în vis.

Acum vom aplica în practică influenţa vieţii din vis pentru a ne aduce pe noi înşine şi pe cei din jurul nostru într-o stare sufletească armonică. Folosind această metodă în caz de boală, vom putea trezi forţele vitale şi curative şi le vom putea sprijini, vom putea interveni, de asemenea, în educaţia copiilor noştri.

Pentru ca aceasta să fie posibil, atât la provocarea acestor vise propriilor noastre persoane cât şi celorlalţi, trebuie să avem în atenţie următoarele reguli:

Cu cel puţin 2 ore înainte de culcare nu trebuie să se mănânce mult. Cina trebuie să fie totdeauna moderată şi nu este voie să se bea băuturi alcoolice şi excitante. Prin urmare, nici alcool, nici cafea, ceai etc.; timp de cel puţin 2 ore înainte de culcare se interzice orice fel de solicitare a minţii, între cină şi ora de culcare trebuie să rămânem liniştiţi şi paşnici, să învăţăm cât mai puţin şi să ne gândim doar la lucruri curate şi care înalţă sufletul; înainte de culcare nu trebuie să ne ghemuim, ci să adoptăm o poziţie relaxată, cu tot corpul întins cât mai comod şi, în funcţie de starea fiecăruia, pe spate sau pe o parte, după dorinţă.

Poziţia culcat pe partea stângă este mai puţin recomandată datorită influenţei asupra inimii, iar poziţia pe burtă trebuie interzisă fără discuţii. Trebuie să ne culcăm cu capul orientat spre nord (faţa privind către sud); trebuie să avem grijă ca în cameră să pătrundă în permanenţă când vrem să avem un vis, nu trebuie să dormim în cameră întunecoasă, ci luminată puţin cu o lumină mată, de culoare roz, bleu pal sau verde deschis; atât înainte de culcare cât şi pe timpul somnului cu vise trebuie să fie cea mai deplină linişte; camera celui ce doarme trebuie parfumată discret cu un miros plăcut, nu greu, de flori. Parfumul este interzis. Unde nu există flori naturale, trebuie să lăsăm complet deoparte gândul de a acţiona asupra organelor olfactive; unde este posibil, se va folosi o muzică liniştită, odihnitoare, care favorizează cufundarea într-un somn liniştit. Cele mai potrivite sunt instrumentele următoare: pianul, harpă, flautul şi chitara, conform dorinţei celui ce trebuie să doarmă. Este bună şi o cutie muzicală, cu melodii melancolice; cel ce doreşte să vadă anume vise, imediat ce s-a culcat în pat, trebuie să nu mai scoată nici o vorbă. Dacă nu vrea să apeleze la o persoană de încredere, va trebui să execute timp de 10-l5 minute exerciţiul de concentrare a gândurilor asupra direcţiei pe care doreşte să o ia visele. Apoi îşi pune în funcţiune cutia muzicală, miroase o floare parfumată, ia o poziţie comodă şi se cufundă în gânduri armonice şi înălţătoare, orientate, de asemenea, către visele dorite, până când adoarme. De asemenea, concentrarea gândurilor va avea ca scop amintirea după trezire a tuturor amănuntelor visului. Dacă participă şi o persoană de încredere, după ce subiectul adoarme, aceasta se

pleacă la urechea sa şi, fără a-l atinge, îi şopteşte rar şi convingător, ce anume să viseze în timpul somnului său.

Între momentul în care subiectul a adormit şi cel în care i se spune la ureche subiectul visului trebuie să treacă o oră, pentru ca somnul să fie suficient de adânc, fapt de însemnătate pentru rezultatul experienţei. Nu trebuie să-l strigăm pe nume pe cel adormit, deoarece se poate trezi sau devine agitat, deci contravine condiţiilor de obţinere a succesului experimentului.

Dacă este vorba de a se debarasa de un viciu sau obicei rău, persoana de încredere trebuie să atragă cu insistenţă atenţia celui adormit asupra urmărilor nefaste ale faptelor sale şi să-l povăţuiască de bine. Dacă subiectul începe să se agite, îl vom ţine de mâini până când se va linişti şi va adormi din nou profund;

Cel ce va acţiona ca persoană de încredere pentru un alt subiect, va trebui să procedeze ca mai sus.

În ceea ce-l priveşte pe copii, nu se vor face preparativele de mai sus. După ce somnul copilului, liniştit şi profund, a durat cel puţin o jumătate de oră, se face operaţiunea de sugestionare, ca mai sus. Dacă între copil şi cel ce-l sugestionează este o relaţie de simpatie, un grad apropiat de rudenie sau o dragoste puternică, este util ca persoană adultă să se culce uşurel alături de copil şi să-l îmbrăţişeze strâns, pentru a se amesteca odurile, dar cu grijă, ca acesta să nu se trezească. Apoi trebuie să se apuce cel puţin una din mâinile copilului, iar cealaltă mână a adultului se aşează pe creştetul copilului, spunând în şoaptă cele cuvenite, la urechea copilului, cu grijă pentru a fi la nivelul de înţelegere a-l acestuia.

Această metodă de educaţie este mai eficientă decât oricare alta şi poate fi denumită „educaţie astrală".

Desigur, nu trebuie ignorate metodele pedagogice cunoscute, dar trebuie folosite permanent în îmbinare cu cele

ale „educaţiei astrale". După un timp se va vedea că nu mai sunt necesare pedepsele.

Numai pe această cale se poate obţine un rezultat apropiat de idealul adevăratei educaţii, astfel încât copilul să vrea şi să facă bine nu datorită recompenselor, ci din iubire, să nu facă rău nu din teamă, ci din ură faţă de rău.

Mamele îndeosebi pot educa astfel pe copiii lor, scutindu-l de multe lacrimi şi suferinţe.

Arta de a produce anumite vise ne conduce la cea de-a treia categorie de vise, cele premonitorii. Desigur, acestea pot fi provocate artificial. De aceasta ne-au convins preoţii din vechime, care cunoşteau perfect această artă. În temple se realiza provocarea somnului magic, care genera posibilitatea de a scurta viitorul şi de a prezice lucruri ce nu puteau exista în conştiinţa obişnuită a oamenilor.

Pentru a provoca aceste vise se vor folosi aceleaşi metode ca şi în cazul celorlalte, doar că este necesară o forţă deosebită a concentraţiei şi folosirea monoideismului. Dorinţa noastră se poate împlini în două moduri fie sub forma unui vis cu conţinutul dorit, fie sub forma unei soluţii a problemelor ce ia forma dorită.

Tălmăcirea viselor premonitorii este, de cele mai multe ori, foarte dificilă. Aici nu pot fi respectate nici un fel de reguli; tălmăcirile sunt extrem de individuale, de aceea a vedea în vis un şarpe înseamnă pentru unul un prieten mincinos, pe când altuia îi indică înţelepciune.

De aceea, cărţile de tălmăcire a viselor nu sunt prea utile, cel mai bine este să ne ghidăm după experienţa proprie. Se notează toate visele clare, îndeosebi cele din dimineaţă, comparându-le cu evenimentele ce au loc. Aceasta va conduce cu timpul la întocmirea unei cărţi de tălmăcire proprii, visele căpătând scrisul pe care trebuie să îl aibă. Admiţând doar visele de provenienţă materială, organică, ne privăm de un minunat mijloc de a pătrunde în lumea de dincolo.

11 Clarviziune şi claraudibilitate.

Prin clarviziune înţelegem, de obicei, capacitatea de percepere a tuturor fenomenelor lumii substanţiale fine, care nu sunt accesibile simţurilor noastre trupeşti în stare normală, ca şi această lume în genere, sub formă de imagini, cu ajutorul vederii interioare sau capacităţii de a percepe impresii printr-o sensibilitate deosebită a vederii oculare.

Clarviziunea nu este limitată nici în timp, nici în spaţiu.

Dacă recepţionăm evenimentele lumii astrale sub forma unor imagini care se referă la un alt timp decât cel prezent, ar fi mai corect să denumim această capacitate, vedere de la distanţă (televiziune).

Clarviziunea şi vederea de la distanţă depind de una şi aceeaşi cauză. Cine este clarvăzător are şi capacitatea vederii la distanţă. Este mai important să deosebim imaginile furnizate de vederea obişnuită decât cele date de vederea interioară.

Am auzit că toate substanţele se află în stare de emisie permanentă de radiaţii. Această radiaţie formează un al doilea corp (asemănător primului, adică un adaos la corpul material).

Mai cunoaştem, de asemenea, că forma de stare a materiei accesibilă simţurilor noastre, nu este singura formă existentă. Ştim că putem percepe doar un anumit număr de oscilaţii materiale şi că un număr mult mai mare de oscilaţii diverse piere fără urmă pentru noi.

Deci, dacă putem contempla aceste adaosuri, radiaţii şi diverse oscilaţii astrale, această formă de materie rarefiată, suntem clarvăzători.

Aşa cum am amintit, trebuie să transmitem această contemplare celui de-al şaselea simţ al nostru, cel interior sau psihic. Aceasta trebuie făcut cu ajutorul vederii interioare. Aflându-ne în această stare privim, ca să zic aşa, cu creierul, adică cu privirea sufletului, care trebuie să vadă clar şi plastic totul. Această privire a sufletului a apărut în majoritatea cazurilor în prima treaptă a dezvoltării şi, apoi, face loc vederii reale, dar se poate dezvolta astfel, încât va fi în stare să înlocuiască în întregime contemplarea reală. Clarviziunea spirituală are nevoie de ochii obişnuiţi, corporali, numai în timpul antrenamentelor, în caz contrar nu, deoarece clarvăzătorul, cu ajutorul simţului psihic, poate vedea şi cu ochii închişi ce se petrece în spatele său. Clarviziunea cu ajutorul ochilor obişnuiţi este, de cele mai multe ori, un stadiu târziu de evoluţie a vederii interioare, dar poate apare, de asemenea şi sub forma unei urmări directe a exerciţii-lor de antrenament.

Datorită antrenamentelor sistematice ochii vor deveni mult mai sensibili, încât vor sesiza oscilaţiile lumii substanţiale fine. Astfel ochii vor deveni senzitivi. Nu trebuie să credem că aceasta ar dăuna ochilor.

Starea senzitivă este o stare normală, proprie tuturor fiinţelor vii. Aşa-numita noastră cultură, ostilă oricărei activităţi astrale, ne-a adus în stare de a percepe numai lumea strict materială. Pe această bază incompletă şi şubredă ne-am construit noi întregul nostru orizont; ne-am îndopat cu ştiinţă, care conţine o mare cantitate de erori, căci se bazează pe eroare. Aceasta ar fi egal cu a construi o casă fără ciment, var şi liant, punând doar cărămizile una peste alta.

Dovada că starea de senzitivitate este o stare normală o aduce lumea animală. Un observator atent se convinge de multe ori pe exemplul animalelor sale domestice că acestea au proprietatea de clarviziune. Câinii latră, scheaună, stau cu coada între picioare şi manifestă toate semnele unei frici puternice; evident, ei se tem de ceva ce există pentru ei, dar nu şi pentru noi. Ceva asemănător se poate constata la cai, despre aceasta putând să povestească mulţi călăreţi şi vizitii cu experienţă. Oamenii de ştiinţă au avut deseori ocazia să constate astfel de manifestări la popoarele sălbatice sensibilitate, clarviziune şi claraudibilitate.

Dacă clarviziunea naturală s-a accentuat, apare capacitatea de vedere la distanţă (televiziune). Timpul şi spaţiul dispar şi evenimentele secolelor demult apuse trec prin faţa noastră atât de clar, de parcă am vedea acum aici evenimentele desfăşurate. Şi viitorul îşi înlătură puţin vălul în faţa noastră şi vom vedea acţiuni şi evenimente ce trebuie să aibă loc până la amănunte aşa cum s-au arătat ochilor noştri. De aici rezultă că nu există nici un fel de timp prezent, trecut, viitor ci numai un prezent infinit. Şi spaţiul nu prezintă pentru clarvăzători nici un fel de obstacole. Dimensiunile pământene nu au nici un fel de importanţă şi, cu atât mai mult, nu sunt obstacole materiale. Clarvăzătorul poate sta într-un beci adânc şi, cu toate acestea, poate vedea dintr-odată un eveniment ce a avut loc pe un alt continent. Pentru el obstacolele materiale pur şi simplu nu există. Aceasta dovedeşte încă odată că substanţa (materia) există numai în imaginaţia noastră.

Clarviziunea şi viziunea la distanţă apar foarte des prin surprindere, fără exerciţii premergătoare. Cea mai mare parte a oamenilor a fost, cel puţin odată în viaţă, clarvizionară. Dar în majoritate ei şi-au format atunci nişte reprezentări incorecte sau explicaţii incomplete ale fenomenului pe baza fanteziei bolnave,

a unui defect de vedere sau halucinaţiilor etc. Puţini vor fi de acord că imaginea văzută care aparţine unei alte. Lumi, este la fel de reală ca şi ei înşişi. Desigur, ei nu-şi pot aminti că ei înşişi au favorizat apariţia acestui fenomen, prin faptul că au privit timp îndelungat la un obiect strălucitor sau la suprafaţa apei.

Experienţa conform căreia clarviziunea se poate provoca privind timp îndelungat suprafaţa strălucitoare a unei pietre şlefuite sau un obiect luminos este veche de când lumea. Ne putem referi la colierul purtat de primii preoţi evrei, format din 12 pietre preţioase, sau la cheile fermecate ale celor, vechi; Moise şi Solomon aveau un aşa-numit inel al uitării, care provoca clarviziune celui ce privea timp îndelungat piatra sa. El se numea aşa, pentru că în starea de clarvăzător, persoanele respective îşi uitau propria personalitate din timpul activităţilor obişnuite. Un inel asemănător avea şi Gustav Adolf; cu puţin înainte de bătălia de la Lucena inelul s-a spart. Jakov Bohme inducea starea de clarviziune cu ajutorul unui recipient strălucitor din zinc.

Catherina Medici ştia să devină clarvăzătoare cu ajutorul unei oglinzi. Odată, când a dorit să afle cine va fi conducătorul Franţei, în oglindă au apărut fiii ei, fiecare din ei apărând de atâtea ori câţi ani avea să domnească. Apoi ea a văzut în oglindă cum a apărut pe neaşteptate Henric de Guise, iar în urma lui, de peste 20 de ori, Henric de Navara.

Vestitul Cagliostre ştia să provoace clarviziunea cu ajutorul unei carafe plină cu apă.

Cel mai faimos clarvăzător al acelor vremuri a fost Immanuil von Svedenborg (născut în anul 1688 el a murit în 1772). Acest mare mistic susţinea că timp de 20 de ani s-a aflat în strânsă legătură cu duhurile şi sufletele morţilor. El a scris o mare cantitate de compoziţii mistice. Putem prezenta câteva exemple edificatoare de clarviziune, demonstrând astfel proprietăţile sale ieşite din comun.

Iată ce scria un ambasador danez: „Svedenborg a fost invitat odată la regină, în prezenţa unui alt ambasador, care se afla în relaţii cu cel danez, în timpul acestei audienţe s-a vorbit mult despre problemele oculte. La sfârşit regina, care avea o minte luminată şi o judecată dreaptă, i-a dat lui Svedenborg o misiune secretă în legătură cu comunicările din lumea duhurilor.

Câteva zile mai târziu Svedenborg s-a prezentat a doua oară şi, spre marea uimire a reginei, i-a adus mesajul cerut. Ea a declarat că mesajul avea conţinutul trebuincios şi adevărat. Era vorba despre o taină pe care o ştia doar regina şi Svedenborg nu ar fi putut cunoaşte de la nici o persoană în viaţă această taină."

Despre viaţa lui Svedenborg trebuie relatate următoarele: „Văduva Marteville, care era la curtea suedeză, a primit de la un bijutier, un serviciu de argint care ar fi fost cumpărat şi neachitat de defunctul ei soţ; ea a refuzat să plătească, deoarece cunoştea corectitudinea soţului său. Văduva a început să caute în hârtiile soţului său, pentru a găsi o confirmare a plăţii făcute de soţ, dar nu a putut găsi nici o dovadă. Fiind în dificultate, ea i s-a adresat lui Svedenborg. După câteva zile acesta i-a comunicat că într-un dulap, pe care ea l-a crezut complet gol, este un sertar secret şi acolo poate fi găsită chitanţa căutată. Imediat au început să caute acolo şi, într-adevăr, au găsit chitanţa, dovadă a efectuării la timp a plăţii. Aceasta l-a obligat pe bijutierul necinstit să-şi retragă pretenţiile absurde".

„în anul 1759 Svedenborg, care abia se înapoiase din Anglia, a fost invitat într-o seară la un negustor din Gotenburg. Era o societate foarte veselă şi pusă pe glume. Dintr-o dată, Svedenborg a declarat că tocmai în momentul respectiv, la Stocholm, în Sudermalmo, bântuie un incendiu foarte puternic, care creşte în proporţii. Din timp în timp el se îndepărta de ceilalţi, iar apoi revenea şi povestea din nou societăţii uimite despre desfăşurarea incendiului nimicitor. Abia peste câteva ore el a putut declara că stihia a încetat. Printr-o minune casa sa a rămas neatinsă, deşi se aflase în mare pericol. După două zile s-a primit un mesaj de la Stokholm, care a confirmat pe deplin cuvintele lui Svedenborg".

O capacitate deosebită de clarviziune avea şi faimoasă „clarvăzătoare din Prevorst" (doamna Frederika Hauffe). Această persoană vedea în permanenţă duhuri în jurul său. Mai mult, de fiecare dată când privea în ochiul drept al unui om, pe lângă oglindirea propriei sale imagini, ea vedea în adâncul ochiului persoanei respective o fiinţă ce semăna cu cel în ochiul căruia o privea.

Ea considera că aceasta este imaginea omului interior şi avea deplină dreptate, acela fiind, desigur, omul astral al persoanei respective, care se arăta vederii clarvăzătoare a doamnei Hauffe.

Vrem să mai menţionăm încă un caz interesant, prezent în lucrarea lui Bemdt, la pag. 402:

Iată ce povesteşte un martor ocular, a cărui curiozitate a fost stârnită de consulul general englez Salt. Acesta din urmă îşi bănuia servitorii de furt şi l-a rugat pe un „magician" să vină la el acasă. Salt a ales un comisionar oarecare pentru rolul de clarvăzător, în timp ce magicianul a făcut pregătirile necesare şi a scris pe o hârtie descântece pe care apoi le-a ars cu plante armate şi alte substanţe. Apoi magicianul a desenat pe mâna comisionarului un desen oarecare, a turnat în mijlocul ei puţină cerneală şi i-a ordonat băiatului să privească atent pata de cerneală, fără a-şi lua ochii de la ea. După ce comisionarul a văzut o serie de vedenii care apăreau şi dispăreau, i-a apărut persoană ce se făcea vinovată de furt, care apoi a fost recunoscută după chip şi îmbrăcăminte şi, după ce a fost arestată, a recunoscut fapta.

Determinat de această experienţă, povesteşte Parisi în continuare, martorul Ljane a obţinut succese şi mai mari. În timpul uneia din experienţele de acest fel, magicianul a scris din nou pe o hârtie un mesaj către două genii, apoi un verset din Coran: „deschideţi urechile băiatului printr-un procedeu supranatural, obligaţi-l să pătrundă cu vederea în lumea nevăzută pentru noi". Toate acestea, împreună cu substanţele aromate, au fost arse pe cărbuni. Un băieţel de 8-9 ani a fost ales la întâmplare dintre copiii ce se jucau pe stradă. Magicianul i-a luat mâna dreaptă, a desenat un semn magic, adică două pătrate înscrise unul în altul, iar în intervalul dintre cele două pătrate a scris cifre arabe. Apoi a turnat în mijlocul semnului puţină cerneală şi i-a ordonat băiatului să privească cu atenţie acolo. Mai întâi băiatul a văzut în pata de cerneală chipul magicianului. După ce a privit acolo timp îndelungat (iar magicianul a ars în acest răstimp mai multe descântece), băiatul a descris ceea ce vedea: un om măturând, apoi un soldat defilând, cu un drapel, în încheiere Ljane a cerut să apară Nelson. Băiatul a descris un bărbat într-un costum albastru închis, care-şi pierduse mâna stângă, dar a adăugat că mâna

este prinsă de piept cu ace. De fapt, lordul Nelson îşi prindea mâneca goală cu ace de pieptii hainei. Dar Nelson îşi pierduse mâna dreaptă, nu stânga. De fapt baitul vedea imaginea reflectată, ca în oglindă.

Particularitatea clarviziunii este determinarea pe cale senzitivă a bolilor şi pătrunderea cu privirea în interiorul corpului omenesc.

Această capacitate se poate dezvolta prin exerciţii; la exerciţiile de antrenare a puterii dorinţei, care trebuie să preceadă exerciţiile care se expun în continuare, se foloseşte metoda concentrării foarte intense, pentru a dezvolta capacitatea de a privi în acest fel. În intervalul de timp în care se priveşte în cristal, oglindă, etc. Este necesar ca în locul inactivităţii prescrise anterior să dirijăm continuu gândurile noastre spre obiectivul propus. Se poate recurge, de asemenea, la monoideism.

Acum vreau să prezint diverse exerciţii, cu ajutorul cărora se pot dezvolta asemenea capacităţi.

Este posibilă utilizarea de procedee diverse, care, dacă avem suficientă răbdare, conduc toate către acelaşi scop. Trebuie ales procedeul cel mai potrivit pentru personalitatea omului respectiv. Succesul se va obţine cel mai repede, desigur, cu ajutorul aşa-numitei „oglinzi magice".

1 Clarviziunea în cristal.

Se ia un cristal bine şlefuit sau o bucată de sticlă de 10-l5 cm lungime şi de 4-5 cm grosime, se pune pe o bucată de catifea (pluş) neagră şi se priveşte ţintă timp de 20-30 minute partea superioară a cristalului. Exerciţiul acesta, ca şi toate celelalte exerciţii similare, se va executa numai seara.

O lumină foarte slabă, acoperită de un abajur (învelită), se va afla în spatele persoanei care se antrenează. Exerciţiul se poate face şi cu ajutorul unei pietre preţioase, bine şlefuite, montate într-un inel.

2 Clarviziunea produsă de un obiect strălucitor.

Orice sferă metalică sau din sticlă (bilă etc.), orice suprafaţă metalică strălucitoare, o farfurie de tablă bine curăţată şi lustruită induc starea de clarviziune, dacă sunt privite cum s-a arătat mai sus.

3 Clarviziunea indusă cu ajutorul „oglinzii magice " Acest fel de oglindă şi-o confecţionează fiecare pentru sine, cu forţele

proprii. Obiectele din comerţ sunt, în primul rând, foarte scumpe, în al doilea rând impurificate de emanaţiile celui ce le confecţionează şi ale vânzătorului.

Se procură o lentilă obiectivă acromatică, lipsită de orice inexactităţi; aceasta este de dimensiunile 9-l2 sau 13-l8 cm diametru (aprox.). Partea concavă, bine ştearsă cu alcool, trebuie acoperită cu un strat gros de lac negru. Ne vom strădui că stratul de lac să fie cât mai uniform. După ce stratul de lac se usucă, operaţiunea se repetă. Nu trebuie să rămână nici o porţiune, cât de mică, neacoperită cu lac. După terminarea operaţiunii de acoperire cu lac, se curăţă bine suprafaţa concavă a lentilei şi se aşează oglinda într-o cutie căptuşită cu vată, aşezând oglinda cu partea lăcuită în jos. Oglinda se poate folosi în două situaţii: fie când încăperea are o sursă de lumină foarte slabă, fie când este atât de întuneric, încât, oricât ne străduim, nu putem vedea oglinda. Cel ce se antrenează se aşează cât mai comod şi începe să privească în oglindă, ţinând-o cu ambele mâini, astfel încât oglinda se atinge cu degetele mari.

4 Clarviziunea în cerneală într-o ceşcuţă mică de porţelan, de tipul celor pentru prepararea tuşului şi vopselelor, se pune cerneală neagră şi apoi se priveşte cu atenţie.

5 Clarviziunea în apă.

Un pahar plin cu apă se înfăşoară într-o bucată de material de culoare neagră sau roşie. Apoi se priveşte suprafaţa din pahar, cum s-a arătat mai sus. Se poate folosi, de asemenea, o sticlă bine şlefuită, plină cu apă, în jurul ei aşezând câteva lumânări aprinse. Se priveşte punctul cel mai strălucitor de pe suprafaţa sticlei.

6 Clarviziunea pe hârtie.

Se aşează în faţa celui ce se antrenează o foaie de hârtie albă sau neagră, foarte netedă şi lucioasă. Se priveşte cu atenţie, timp îndelungat, coală de hâârtie. Şi în acest caz lumina trebuie să fie foarte slabă, sursa de lumină aflându-se în spatele privitorului.

7 Clarviziunea într-o suprafaţă lustruită.

Cel ce se antrenează se aşează într-o încăpere destul de întunecoasă (cu lumina din spate), la o distanţă de aproximativ 3 m de un dulap lăcuit (lustruit), privind la suprafaţa lustruită a uşii dulapului astfel, ca şi cum ar privi aerul care se află între

privitor şi dulap. Se urmăreşte ca obiectele aflate împrejur să nu intre în câmpul vizual al privitorului. Se va privi numai spre uşa dulapului, cu ochii acoperiţi de un voal transparent, în timpul acestei experienţe, privitorul va fi aşezat cât mai comod.

8 Clarviziunea într-o cameră perfect întunecată Cel ce se antrenează se va aşeza cât mai comod într-o cameră perfect întunecată, privind în întuneric, fără că privirea să prindă conturul vreunui obiect din încăpere.

După cum s-a mai menţionat, toate aceste procedee conduc la ţel, unele mai repede, altele mai încet, în principal putem recomanda oglinda, cristalul şi uşa lustruită a unui dulap.

Este foarte bine dacă putem reuni aceste trei metode, astfel încât în prima seară se începe cu privitul unui cristal şi se încheie cu uşa dulapului, iar în cea de-a doua zi, în locul cristalului se foloseşte oglinda, în acest fel se obţin repede rezultatele scontate, cu condiţia seriozităţii şi hărniciei celui ce se antrenează. Cel ce a devenit deja clarvăzător poate aplica toate metodele pentru a provoca viziuni; chiar şi prin simpla încordare a voinţei, privind în gol sau la un obiect oarecare, el reuşeşte să aibă viziuni.

Următoarele reguli sunt valabile pentru toate situaţiile: Toate obiectele cu care se fac antrenamentele trebuie supuse la suflatul de trei ori asupra lor înainte de executarea, primului exerciţiu. Aceasta are ca scop supunerea respectivului obiect influenţelor propriului od al celui ce efectuează antrenamentele. Suflatul asupra obiectului se face conform celor învăţate la gimnastica respiraţiei, adică la respiraţie se adaugă concentrarea, orientată spre realizarea cât mai rapidă, cu ajutorul obiectului respectiv, a capacităţii de clarviziune sau vedere la distanţă.

Apoi este necesar să se ţină mâinile (cu degetele în jos, iar dosul palmelor faţă în faţă, la aproximativ 2 cm distanţă) deasupra obiectului folosit pentru a provoca clarviziunea, la 2-3 cm deasupra lui; apoi persoana se închipuie pe sine şi-şi imaginează cum din vârfurile degetelor ies puternice jeturi luminoase ale udului, care se contopesc cu obiectul respectiv, încă odată se realizează concentrarea gândurilor asupra ideii de a-şi provoca cât mai curând capacitatea de clarviziune, apoi se mişcă lent mâinile dinspre centru către ambele lături pe deasupra obiectului, acoperindu-l cu propriul od. Mâinile întinse

mult, se deplasează circular spre centru în cercuri largi, repetând procedeul de 5 până la 7 ori. Apoi se aşează cu grijă obiectul într-o cutiuţă şi nu se mai supune niciodată acţiunii privirii sau respiraţiei şi, mai ales, atingerii unei alte persoane.

De la sine înţeles este faptul că o excepţie de la aceste reguli, care se referă, în principal, la cristal şi oglindă, este uşa dulapului.

În general, suflarea şi magnetizarea se pot repeta timp de 12 şedinţe (este chiar necesar). Dacă exerciţiul se efectuează cu un pahar cu apă, aceste pase manuale trebuie efectuate înaintea fiecărui exerciţiu, deoarece de fiecare dată se foloseşte apă proaspătă.

Cel mai bine este că cel ce se antrenează să poată rămâne complet singur sau cei din jurul său să doarmă.

O atenţie foarte mare necesită şi prevenirea accidentelor de orice fel.

Regula de bază pe timpul exerciţiilor este0ca, în afara celor apropiaIVi din familie nimeni să nu ştie de ele până când se va constata (un succes constant al lor.

Procesul descoperirii clarviziunii este aproximativ următorul:

Cu ajutorul unor exerciţii adecvate trebuie să ajungem să auzim tot ce se petrece în lumea fin materială. Trebuie să simţim că fiinţele din lumea fin organizată ne vorbesc. Dar şi în viaţa noastră materială putem avea mult folos de pe urma capacităţii de a auzi la fel cum vede un clarvăzător, prin ziduri şi stânci, fără a întâmpina vreo piedică. La un grad înalt de perfecţionare, proprietatea aceasta ne permite, de pildă, să percepem, deşi ne aflăm în Europa, muzica ce răsună în momentul respectiv în America, de exemplu.

Claraudibilitatea se poate manifesta în două feluri şi anume: fără ajutorul auzului, adică exclusiv cu sufletul, sau pur şi simplu auzind cu ajutorul organului specializat, urechea.

Acest al doilea tip apare de obicei, lent, din dezvoltarea auzului acela special al sufletului şi este asemănător vederii cu ochii ce se dezvoltă din vederea aceea interioară a sufletului.

Pentru a atinge aceste posibilităţi este necesar ca ucenicul să înveţe să dirijeze pe deplin stările sale de pasivitate.

La baza claraudibilităţii se află starea pasivă. Trebuie să devenim pasivi în totalitate, pentru a avea posibilitatea de a auzi minunatele oscilaţii.

Este foarte greu să descriem auzul cu sufletul. Ar fi absurd dacă am spune că seamănă foarte mult cu un gând emis cu glas tare, dar aceasta ar fi unică posibilitate de a descrie acest fenomen.

Claraudibilitatea cu ajutorul organului auditiv ne permite să auzim sunetele oarecum neclar. Este ca şi cum în faţa timpanelor s-ar afla un paravan sau parcă am avea vată în urechi. Aceasta nu seamănă defel cu senzaţia de surzenie, deoarece percepem cele mai slabe sunete, dar ele sună ca şi cum între undele sonore şi urechile noastre s-ar afla un obstacol. Adesea persoanele cu astfel de proprietăţi aud sunetele astrale ca şi cum ar veni de foarte departe, din spaţiu.

Alte persoane au senzaţia că aceste sunete le vin parcă prin telefon.

Proprietatea de claraudibilitate se manifestă cel mai bine pe întuneric, în izolare. De aceea, se recomandă" că următoarele exerciţii să fie efectuate seara, sau dimineaţa foarte devreme, când toată lumea doarme şi este linişte deplină.

Proprietatea de claraudibilitate se manifestă deseori la populaţiile sălbatice. Omul cult şi-a pierdut însă aceste proprietăţi. Şi în lumea animală se poate constata existenţa acestei capacităţi, încă din antichitate este menţionată această capacitate auditivă specială, în zgomotul pădurii Didona auzea voci speciale. Budiştii din Tibet devin capabili de claraudibilitate cu ajutorul unei scoici (duhul aerului). Această artă era cunoscută şi necromanţilor medievali, care o practicau foarte asiduu.

Capacitatea de claraudibilitate se poate căpăta cu uşurinţă datorită stării pasive.

Seară sau dis-de-dimineaţă ne izolăm, ne legăm cu un fular la ochi (numai în prima etapă), ne astupăm urechile cum s-a menţionat anterior şi, luând o poziţie comodă, ne cufundăm în starea pasivă.

Înaintea exerciţiului îl vom ajuta printr-o gimnastică respiratorie, care trebuie să meargă mână în mână cu

concentrarea, pentru a obţine capacitatea de a auzi toate undele sonore astrale.

Fără a întrerupe starea pasivă, ne încordăm auzul şi ascultăm zgomotele ce se iscă în urechile noastre. Din acest zgomot de fond se vor detaşa încetul cu încetul silabe distincte şi vom auzi apoi din când în când şi cuvinte. Acesta este începutul.

Problema noastră constă în a înţelege bine aceste prime mesaje, fără a ieşi totuşi din starea pasivă. Treptat vor fi primite mesaje, dar numai într-o stare mai avansată poate fi întreruptă pasivitatea pentru a pune întrebări. După ce se formulează o întrebare, pentru a auzi răspunsul, trebuie să ne cufundăm imediat, din nou, în starea de pasivitate.

Trebuie să menţionăm că, de multe ori, înaintea cuvintelor se aud alte sunete. Uneori, chiar după numai câteva antrenamente, se aud deja zvon îndepărtat de clopote, ciripit de păsări, tunete, muzică etc., iar din noianul lor apar cu încetul vocile. Este bine ca în acest timp să ne ţinem respiraţia cât mai mult. După un timp oarecare se înlătură legătura de pe ochi şi se astupă tot mai puţin urechile, până când se va obţine în final manifestarea claraudibilităţii fără a astupa ochii şi urechile, ca o urmare obligatorie a stării de pasivitate.

Procesul prezentat se referă şi la auzul cu sufletul care, cu urechile astupate, nu diferă prea mult de auzul adevărat. Dacă această capacitate de claraudibilitate s-a dezvoltat suficient şi nu ne astupăm urechile, devine clar ce fel de proprietate este, dacă auzim cu sufletul sau cu urechile, atunci când recepţionăm oscilaţiile astrale, în acest caz putem să rămânem timp îndelungat la audibilitatea cu sufletul, dezvoltând această capacitate mai intens, dar în majoritatea cazurilor după un interval de timp ea se transformă în auzul real.

Un mijloc auxiliar foarte util este o cochilie.

Dacă, respectând regulile arătate, se pune cochilia la ureche (cealaltă ureche fiind astupată) şi se trece la starea pasivă, procesul evoluţiei va fi accelerat. Trebuie doar să avem grijă ca zgomotul produs de cochilie să nu ne scoată din starea de pasivitate. Cochilia (melcul sau scoica) de mare trebuie să fie suficient de mare şi să aibă pereţii cât mai subţiri. Trebuie să alegem cochiliile care sunt cu cât mai multe răsucituri (melci). Ca şi în cazul clarviziunii, exerciţiile trebuie să continue odată la

două zile, până când succesul va fi sigur. Apoi exerciţiile trebuie continuate de două ori pe săptămână, iar apoi cel puţin odată pe săptămână, în caz contrar, capacitatea dobândită va fi repede pierdută.

Cel ce exersează pentru a dobândi proprietăţi de clarviziune şi claraudibilitate este supus unui oarecare pericol. Datorită stării pasive el devine vulnerabil la toate înşelătoriile şi minciunile astrale. El devine foarte credul şi mintea-l devine foarte slabă. De aceea este lesne să i se pricinuiască neajunsuri. Aici trebuie să fie mereu înfrânte sentimentele şi numai raţiunea rece şi echilibrată poate decide în ce măsură mesajele primite din cealaltă lume sunt credibile. Numai cel ce va supune mesajele primite, fără excepţie, criticii raţiunii sale, acela se va feri de rătăciri şi neplăceri de tot soiul.

Aceste exerciţii trebuie să fie însă efectuate, în ciuda pericolelor existente, deoarece pe această cale ucenicul va trebui să-şi cunoască pe al său „Mahatma" instructorul, învăţătorul său, intrând în strâns contact cu el.

Îndată ce ucenicul va simţi dorinţa fermă de a deveni un ajutor al maestrului său, el va simţi că este condus de o fiinţă raţională, superioară, independentă de propriul lui „eu". De cum va intra în starea pasivă, ucenicul va simţi influenţa învăţătorului său, pe care-l atrage dorinţa lui puternică de perfecţionare.

Capacitatea de clarviziune şi claraudibilitate ne permite să ne vedem maestrul şi să fim în contact cu el. Aceasta este de mare folos pentru evoluţia noastră ulterioară.

Faptul că, datorită acestei capacităţi dobândite acum, suntem supuşi înşelăciunii şi relei voinţe a unor duhuri rătăcitoare, are, desigur şi partea sa bună. Astfel vom învăţa să deosebim grâul de neghină. Putem spune, deci, că exerciţiile pot ascunde primejdii pentru ucenic, dar numai cei slabi şi lipsiţi de raţiune sunt capabili să-şi facă singuri rău, folosindu-se de această capacitate. După cum am mai menţionat, gândul este un obiect material cu adevărat

. Numai forma stării lor este inaccesibilă simţurilor noastre în starea lor aşa-zis normală.

Dacă vom face că acestor simţuri ale noastre să le fie accesibilă lumea astrală dezvoltând sensibilitatea, vom putea vedea şi auzi gândurile fiinţei astrale. Ceea ce, în starea de

clarviziune, ne apare sub forma unei imagini, poate fi, deci, doar gândul fiinţei astrale. La fel, în starea de claraudibilitate, vom auzi cum vorbeşte fiinţa astrală.

Aceste forme astrale ale gândului ne influenţează simţurile prin intermediul udului. Cel ce nu generează în trupul său un od puternic sau o cantitate suficientă a acestuia, nu va reuşi un nivel înalt de dezvoltare a acestor capacităţi.

De aceea, ucenicul va trebui să acorde atenţie ca, printr-un mod de viaţă raţional, să intensifice formarea udului, din punct de vedere calitativ şi cantitativ.

Nu numai răbdarea, cu care vă sfătuim încă odată să vă înarmaţi din belşug, dar şi forţa dorinţei ne vor duce în fine la un succes neîndoielnic dacă vom efectua cum se cuvine fiecare antrenament.

Până în acest moment ucenicul a avansat atât de mult, încât nu-şi va mai folosi aceste capacităţi numai pentru a-şi satisface curiozitatea, deoarece aceasta ar avea drept rezultat o epuizare a acestor capacităţi.

Aceste capacităţi astrale ale omului sunt punţi care ne unesc cu o altă lume. Cunoaşterea tainelor fără o clarviziune şi claraudibilitate care să ne pună direct în legătură cu lumea astrală nu are nici un preţ, de aceea ucenicul trebuie să-şi adune toate puterile pentru a căpăta şi păstra aceste capacităţi.

12 Psihometria.

Diferenţa dintre clarviziune şi psihometrie nu este prea mare. O capacitate o completează pe cealaltă şi amândouă se continuă una pe cealaltă. Un psihometrist are, desigur viziuni, ca şi un clarvăzător, dar ele se referă toate la timpul trecut şi pot fi provocate cu ajutorul oricărui obiect material.

Doctorul Buchanan, profesor de fiziologie la Boston a denumit-o psihometrie, dar această denumire, de fapt, nu este tocmai exactă.

Profesorul a dat în mâinile unor persoane foarte sensibile, aflate printre audienţii săi, unele pacheţele bine închise, în care se găseau: o cantitate mică de diferite mirodenii, sare sau zahăr, devenite de neidentificat datorită ambalării. Totuşi, curând, persoanele respective începeau să simtă gustul substanţelor din pacheţelele pe care le ţineau în mână fiecare. Această constatare, pe care profesorul a făcut-o cu prilejul diverselor experienţe pe care le-a făcut la diagnosticarea

persoanelor sensibile, l-a determinat să meargă mai departe pe calea aceasta, nou descoperită. El a reuşit să facă o descoperire neaşteptată: persoanele nu numai că simţeau gustul substanţelor, dar şi efectul oricărui medicament pe care el îl ambala cu multă grijă şi îi punea să-şi atingă fruntea cu ele. Astfel, vomitivele produceau senzaţia de vomă, opiaţii somnolenţă etc.

Odată, profesorul l-a rugat, în timpul unei lecţii de medicină citite în faţa studenţilor, pe unul dintre ei să ţină în dreptul frunţii o scrisoare. Acesta din urmă a povestit conţinutul acelei scrisori, ba mai mult, a descris foarte exact înfăţişarea şi caracterul celui ce scrisese scrisoarea, deşi nu-l cunoştea şi nici nu-l văzuse pe omul respectiv niciodată.

Geologul american, profesorul William Denton s-a ocupat de asemenea de această nouă ştiinţă şi a obţinut rezultate remarcabile în domeniu.

Du Presle vorbeşte despre aceasta în a sa „Magia ca ştiinţă a naturii", voi. II, pag. 91: „Denton avea în persoana soţiei sale, a surorii şi a unuia dintre fii, persoane foarte sensibile şi capabile, cu care a desfăşurat experienţe timp de 20 de ani şi a scris pe această temă o lucrare în 3 volume" (Denton: Sufletul lucrurilor „The soul of the Things").

El credea că influenţa trecătoare asupra hârtiei de scris exercitată de cel ce scrie o scrisoare este suficientă pentru a provoca viziunile respective senzitivilor; deci şi alte obiecte, chiar pietre, ar trebui să păstreze timp îndelungat influenţele exercitate asupra lor. El a făcut experienţe cu minerale, descoperiri arheologice etc. Şi în faţa ochilor ajutoarelor sale au apărut, imediat sau încetul cu încetul, peisaje sau scene istorice demult dispărute. Denton s-a străduit să evite transmiterea gândurilor, iar veridicitatea viziunilor a putut fi apreciată prin compararea relatărilor.

De la cele mai bune cunoştinţe ale sale el a luat peste 200 obiecte bine ambalate, neştiind care sunt ele şi le-a apropiat de fruntea soţiei, iar ea i-a descris, între altele, un templu antic; despre culorile folosite la materialele de construcţie ea a spus că erau nu vopsite, ei incrustate. Desfăşurând hârtia pachetului respectiv, doctorul Denton a văzut o bucată dintr-un mozaic din Roma. Denton spune despre importanţa psihometriei în toate ramurile ştiinţei: „Abia dacă există ceva intangibil pentru

aviditatea noastră de a cunoaşte, cu sprijinul psihometriei adică pe o cale mult mai uşoară şi mai plăcută, decât cu aplicarea actualelor metode de cercetare. O relicvă personală a lui Shakespeare poate într-un interval de o jumătate de oră să ne povestească despre el mai multe decât au fost în stare să descopere în 200 de ani biografii săi.

Cremenea de pe străzile Ierusalimului este o bibliotecă ce ne descoperă istoria întregului popor evreu.

Evenimente minunate ale celor mai vechi secole ies la lumina zilei; trebuie să ne străduim să deschidem doar ochii sufletului nostru şi le vom descoperi. Se pare că aceasta ne va conduce şi la gândul despre universul spiritual alături de cel material, adică universul care cuprinde tot ce există sau a existat cândva".

Psihometria este manifestarea superioară a activităţii, a manifestării celui de-al şaselea simţ sau simţul otic. Acest simţ este pe bună dreptate denumit de oameni „principal" său „perfect", deoarece le include pe celelalte 5 Acest simţ le poate înlocui pe toate celelalte, deoarece persoana senzitivă poate vedea, simţi, gustă, mirosi şi auzi fără ajutorul organelor primare destinate pentru aceasta.

Capacitatea psihometrică de a recepta senzaţii este deosebit de puternică acolo unde se află punctul otic central, adică în creier şi în plexul solar.

Persoanele puternic psihometrice pot, fără a trebui să intre în starea de somnambulism, să citească scrisorile pe care le aşează pe plexul solar.

Şi din nou starea pasivă este cea care ne induce capacitatea psihometrică. În concentrarea pasivă, în suprimarea tuturor gândurilor, în linişte absolută vedem punţi care ne poartă spre minunatul simţ central (principal). Devenim accesibili oscilaţiilor înalte şi fine şi, de aceea, trebuie să uităm lumea exterioară.

Deci, ne chemăm starea de pasivitate, închidem ochii, ne astupăm urechile şi ne relaxăm musculatura; apoi ne gândim cu cea mai mare intensitate la o figură foarte apropiată sau simpatică.

Ne concentrăm la gândul înfăţişării, proprietăţilor morale şi psihice ale persoanei respective şi ne străduim să ne reprezentăm cu ce ar putea să se ocupe în momentul respectiv.

După ce ne-am menţinut în această stare de concentrare aproximativ 10 minute, ne întrerupem activitatea mentală şi ne provocăm starea pasivă.

Aceasta din urmă trebuie să dureze 5 minute (cu aproximaţie).

Apoi continuăm să mai rămânem aşezaţi în linişte o perioadă de timp.

După 10 sau 12 asemenea exerciţii vom fi cuprinşi în timpul stării pasive şi după aceea de intuiţii şi reprezentări care se referă toate la situaţia persoanei respective, aşa cum se află în momentul respectiv. Treptat ele vor deveni mai sesizabile, mai palpabile, mai clare şi, în sfârşit, ce este mai important, vor corespunde pe deplin realităţii. Acum vom şti cu precizie ce face persoana respectivă în acel moment.

Ni se vor transmite, de asemenea, stările de spirit, senzaţiile şi sentimentele, ca şi accidentalele necazuri psihice.

Succesul va fi cu mult mai mare dacă vom ţine în mână fotografia persoanei respective, asupra căreia aceasta a suflat cm putere şi pe care o vom privi mereu în timpul stării de concentrare, sau o buclă din părul său, sau un petic din îmbrăcămintea sa, pe care a purtat-o un timp mai îndelungat, sau un alt obiect care îi aparţine.

Deoarece psihometria se află într-o strânsă legătură cu clarviziunea, prin acest exerciţiu se poate dezvolta, de asemenea, capacitatea de diagnostic senzitiv.

Desigur, este neplăcut să simţi suferinţele altuia, dar senzaţia nu este prea puternică şi durează numai câteva minute, dacă vom utiliza concentrarea gândurilor imediat ce va deveni greu de suportat.

Atunci când ne simţim cuprinşi într-o oarecare măsură de supărările psihice ale persoanei la care ne gândim, este posibilă apariţia de mai multe ori a unor viziuni, descoperindu-ne astfel cauzele necazurilor sale. Aceasta se întâmplă când, în timpul antrenamentului, persoana respectivă simte o stare de deprimare. Vom împărtăşi într-o măsură şi această stare sufletească, până când nu ne va apare o viziune care să ne descopere cauza tristeţii sale.

Acest exerciţiu trebuie efectuat o dată pe săptămână, dacă este posibil alternativ, odată dimineaţa, odată seara, în

timpul zilei, alături de alte exerciţii de clarviziune şi claraudibilitate, trebuie executate şi următoarele exerciţii.

Se iau mai multe substanţe sare, zahăr, piper, scorţişoară etc. Şi se împachetează bine (cantităţile sunt mici), ca să nu răzbată nici un fel de miros şi să nu fie simţite prin ambalaj. Trebuie însă evitate substanţele cu miros prea puternic sau cele ce nu pot fi transformate în pulbere fină. Într-un colţişor al pacheţelului trebuie să fie înscrisă, cu litere mici de tot, denumirea conţinutului. Ca aspect, pacheţelele trebuie să fie perfect identice.

Se ia unul dintre pacheţelele pregătite, se ţine la frunte închizând ochii, se exprimă dorinţa fierbinte de a afla ce se află în pacheţel, apoi se provoacă starea pasivă, astupând urechile (în prima perioadă de antrenament).

Apoi, după ce timp de 2-3 minute s-a menţinut starea pasivă, ucenicul se lasă în voia efluviilor de od care-l influenţează, ceea ce se constată imediat în sesizarea gustului materialului conţinut în pacheţel, uneori chiar prin vizualizarea acestuia. Se rămâne în această stare până când acest gust sau altul, această imagine sau alta, nu se vor menţine un timp mai îndelungat, apărând mai bine definite, mai clare. Apoi va trebui să ne convingem că imaginea obţinută prin psihometrie corespunde cu conţinutul pacheţelului respectiv.

În cursul unui exerciţiu de antrenament trebuie să ne ocupăm numai de 2 pacheţele, deoarece fiecăruia trebuie să i se aloce 1/4 de oră.

Desigur este necesară o imensă răbdare. Orice grabă nu duce decât la insucces. Dacă după cea 15 minute nu avem o reprezentare asupra unuia dintre pacheţele, vom trece la un alt pacheţel, în toate aceste antrenamente este necesară cea mai mare onestitate.

Dacă am obţinut de mai multe ori rezultate favorabile, îl putem schimba astfel, încât să introducem scrisori de la prieteni şi cunoştinţe în pachete perfect identice, aşezându-le apoi pe masă, în faţa noastră. Cu ochii închişi se alege apoi unul dintre pachete, se scoate din el scrisoarea şi se duce la" frunte. Apoi ne concentrăm asupra dorinţei puternice de a afla cine a scris această scrisoare şi ce conţine ea, apoi trecem pentru scurt timp în stare pasivă, pentru a avea apoi viziunile care apar în faţa privirii noastre interioare sau senzaţii materiale de tot felul.

Caracterul autorului scrisorii, situaţii din viaţa acestuia, starea sa de spirit când a scris această scrisoare, iar în final, chiar şi imaginea sa vor apare treptat în faţa noastră. Dacă autorul scrisorii a fost, de pildă, furios când a scris-o, simţim şi noi acelaşi sentiment, dar, desigur, mai puţin intens. Astfel, vom simţi absolut tot ce i-a putut face vreo impresie pe timpul redactării scrisorii respective. Vom vedea ambianţa în care s-a aflat autorul în acele momente, apoi va apare propria sa imagine, mai întâi ca o umbră neclară, apoi tot mai clară şi mai colorată, în final vom afla şi conţinutul respectivei scrisori.

Este bine să alegem scrisori care nu ne sunt adresate nouă, al căror conţinut nu ne este deloc cunoscut, nici persoana care a scris-o. Acestea sunt necesare doar în prima etapă. Mai târziu vom fi capabili să ne verificăm reprezentările după relatările destinatarului.

Scrisorile scrise de persoane energice, cu un spirit puternic, sau cele scrise în momente de agitaţie, vor da rezultate mai bune şi mai rapide.

Dacă exerciţiile de acest fel sunt suficiente, din timp în timp, în loc de scrisoare se poate lua un obiect oarecare, pe care o familie l-a avut multă vreme în folosinţă, de exemplu o monedă veche, o fotografie veche, un mic obiect oarecare, pe care o altă persoană trebuie să îl învelească bine de tot, pentru ca pe dinafară să nu se poată vedea ce obiect este.

Uneori viziunile sunt compuse din imagini ale unor persoane care au avut odată, cândva, o tangenţă oarecare cu acest obiect; uneori se vor arăta şi situaţii din afară. Influenţa adică a acestor persoane şi a evenimentelor respective este atât de mare, încât ele se menţin foarte puternic pe obiectele studiate şi atenuează orice alte influenţe, în acest caz este necesar să se repete exerciţiile cu obiectele respective, pentru a obţine viziuni potrivite.

Deoarece noi schimbăm obiectele în timpul exerciţiilor noastre de antrenament, este de dorit să le apropiem de asemenea odată de frunte, iar data viitore de plexul solar; astfel ambele puncte otice centrale se vor antrena în mod corespunzător.

În cadrul unor experienţe psihice, iniţial vor fi multe eşecuri, la fel ca aici. Ucenicul trebuie să ştie aceasta.

De aceea, el trebuie să manifeste o imensă răbdare şi perseverenţă, după care se vor pune în evidenţă, desigur, rezultate uimitoare şi el va fi răsplătit pentru răbdarea şi munca sa.

Mai uşor îşi atinge scopul cel ce pune în joc forţa dorinţei, la începutul fiecărui exerciţiu.

Pentru experienţele psihometrice, cel mai potrivit este intervalul de timp dis-de-dimineaţă sau seara târziu. Cel ce poate alege, trebuie să prefere orele dimineţii (cel mai bine este imediat după trezire).

Se poate întâmpla că într-o direcţie anume succesul va fi mai filare, de pildă în determinarea conţinutului scrisorilor, sau în diagnosticul senzitiv, în experienţele cu obiecte vechi etc.; în acest caz este necesar că principala atenţie să se acorde acestei specializări, efectuând celelalte exerciţii doar printre picături.

Dacă aţi obţinut deja în această direcţie un succes deplin, cu aceeaşi asiduitate veţi continua exerciţiile într-o direcţie nouă. Ucenicul trebuie să acorde o atenţie deosebită exersării permanente în domeniul psihometriei, deoarece aceasta dezvoltă în mare măsură simţul său otic şi favorizează pătrunderea sa în tainele naturii, ascunse celorlalte fiinţe muritoare.

13 Forţa magnetică de vindecare.

Majoritatea savanţilor nu fac deosebire între hipnotism şi magnetism. Aceasta este, desigur, incorect.

Se aduc cele mai detaliate şi ample argumentări, că simptomele hipnozei şi ale magnetismului animal sunt aceleaşi, ceea ce, desigur, este de asemenea incorect, deoarece se constată doar în puţine situaţii.

Experienţele lui Rochat au demonstrat în suficientă măsură că magnetismul curativ nu are nimic comun cu hipnoza şi sugestia. Sugestia are loc numai pornind din creier şi se transmite altui creier, dar nu poate fi transmisă cu ajutorul substanţelor influenţate de od. Hipnoza acţionează numai cu ajutorul voinţei şi este un act pur psihic, pe când magnetismul, prin natura sa, este material transmis sub acţiunea voinţei, a substanţei fine similare energiei vitale.

Pot fi hipnotizaţi doar omul şi animalele, pe când magnetiza-rea poate fi aplicată oricărei substanţe, încă Mesmer a magnetizat în scopuri curative lâna, pielea, lemnul, pietrele,

metalele şi pâinea. Supoziţia lipsită total de seriozitate că hipnoza şi magnetismul sunt unul şi acelaşi lucru trebuie dezminţită, în principal, prin magnetizarea plantelor.

Cu ajutorul transmiterii magnetice curative a odului putem obliga să se dezvolte splendid orice plantă, chiar în condiţiile unei hrăniri insuficiente.

Plantele decorative ofilite şi slăbite pot fi aduse, printr-o transmitere puternică de od, la o dezvoltare inimaginabilă din punct de vedere al taliei, vigorii şi capacităţii de înflorire. Dar chiar şi o simplă emisie de od, fără nici un fel de gând de a le influenţa în mod voit, are o influenţă benefică asupra plantelor. Dacă persoanele care au o emisie puternică de od se află timp îndelungat în apropierea plantelor sau se ocupă de ele mai multă vreme, acestea vor creşte impetuos şi sporul de vegetaţie va fi evident. Acest lucru poate fi confirmat de numeroşi grădinari.

Mama vestitului astronom Johannes Kepler a fost învinuită de vrăjitorie şi trebuia să fie supusă torturilor. Vecinele invidioase au pus şi mai mult paie pe foc, arătând că bătrâna îşi vrăjeşte plantele, care sub mâinile ei au atins dimensiuni şi vigoare de necrezut, pe când plantele lor sunt din ce în ce mai pipernicite, cu toată grija pe care le-o arată.

Cândva aceasta se consideră a fi vrăjitorie, în prezent oamenii sunt mai cultivaţi şi ignoră pur şi simplu astfel de fapte, dacă nu cumva recurg la un procedeu şi mai comod, denumindu-le autosugestie. Căci nu peste tot se poate folosi un alt termen, tot nou, cel de nebunie.

Din fericire, lumea ştiinţifică se ridică în parte în favoarea studierii generale a odelor. Experienţele lui Reichenbach şi Mesmer şi multe alte descoperiri ştiinţifice ale vremurilor noastre demonstrează existenţa radiaţiei otice în calitate de conductor al energiei vitale şi voinţei.

Ceea ce a fost hulit şi supus oprobiului tuturor începe să se ridice ca pasărea Phoenix din cenuşă şi va deveni în curând o forţă remarcabilă şi demnă de uimire. Atotputernicul „magnetism curativ", considerat încă drept o înşelătorie şi vorbire goală, va deveni leacul viitorului omenirii.

Magnetismul animal, care are multă putere, astfel că o atingere a mâinilor sau magnetizarea apei au un efect puternic, există într-adevăr. Până în prezent, magnetismul animal a fost

cercetat de foarte puţini oameni instruiţi, de aceea forţa sa este prea puţin cunoscută; el a fost utilizat doar în scopuri mercantile, de către unii. De aceea, din punctul de vedere al medicinei legale, el trebuie judecat cu mare atenţie şi grijă.

Deci îmi voi permite să prezint 3 principii: 1 Există unii oameni care-l influenţează pe ceilalţi, calmându-l şi alţii care au o influenţă contrară.

Copiii mici nu adorm la fel de repede în braţele diferitelor persoane.

Sunt numeroase exemplele, dar până în prezent nu s-a studiat încă suficient când şi cum se poate folosi magnetismul pentru a-l ajuta pe bolnavi.

2 Medicii savanţi s-au ocupat prea puţin de studierea magnetismului, dar îl numesc înşelăciune, căci este mai comod; dar adevărul îşi croieşte totdeauna drum şi aceste forţe minunate se află în puterea neiniţiaţilor, de aceea ele nu trebuie ignorate.

Această atitudine este teama egoistă a medicilor de a nu-şi pierde renumele câştigat.

3 Deoarece încă la nici o universitate nu au fost ţinute cursuri de magnetism, este foarte greu să cunoaştem aplicaţiile practice ale acestuia. Majoritatea consideră că este adevărat că noi am fi dotaţi cu un mijloc foarte puternic de vindecare magnetismul. Acesta este cu adevărat o forţă, dar în prezent prea puţin studiată, de aceea fiecare trebuie să se conducă numai după propria experienţă.

În prezent, nu trebuie să-l învinovăţim pe cei ce nu cred în minuni, pe cei ce povestesc despre magnetism, la fel ca şi pe cei ce consideră că acesta nu este încă suficient studiat.

Este demnă de atenţie şi opinia lui Schopenhauer, care spunea: „Cine, în zilele noastre, se mai îndoieşte de existenţa şi acţiunea magnetismului, trebuie denumit nu sceptic, ci ignorant". Mulţi medici de seamă au exprimat aproximativ aceleaşi opinii. Dacă ne vom întreba acum, ce înseamnă a magnetiza un om, ne vom adresa pentru răspuns la cap. 8 din prezenţa lucrare. Acolo vom găsi următorul pasaj: „După cercetări îndelungate, udul a început să fie considerat ^ un conductor material de forţă vitală, deoarece udul sănătos se transmite unui trup bolnav şi-l vindecă".

Prin „magnetism curativ" trebuie să înţelegem astfel trecerea fluxului otic, cu concursul voinţei, de la omul sănătos la cel bolnav. Udul sănătos al unei alte persoane, dirijat de voinţă, reface armonia distrusă în trupul bolnav, căci boala nu este altceva decât distrugerea echilibrului circulaţiei otice, urmarea căreia este, în primul rând, un schimb defectuos de substanţe în organism. Fiziologia modernă consideră drept cauză ceea ce este o consecinţă. Conform opiniei fiziologilor, cauza bolilor este schimbul defectuos de substanţe în organism.

Magnetismul animal este, deci, o forţă mult mai mare decât toate forţele fizice şi chimice şi, deoarece el iese din interiorul fiinţei umane, nu este o forţă exterioară oarecare, dar pătrunde în interiorul substanţelor ca şi în atomi, distruge legăturile dintre atomi şi lasă intacţi doar atomii. Astfel, magnetismul animal este indestructibil pentru forţele naturale inferioare.

Descoperirea lui Mesmer constă în transmiterea magnetismului la bolnavii pe care-l vindecă. El l-a denumit „comunicare a energiei vitale". După magnetizare, bolnavul şi cel care l-a tratat au energie vitală în cantităţi egale.

De aceea, magnetizarea poate fi denumită operaţie magică, dacă fiinţele magice ale agentului şi percipientului intră în contact una cu cealaltă şi terapia magică, datorită transmiterii de energie ce pătrunde ca o forţă vindecătoare (vis medicatrix), înfrânge nu numai simptomele, dar şi boala ce sălăşluieşte în interior, pe suportul otic.

Cele două părţi trebuie să aibă o simpatie reciprocă, altfel toate eforturile vor fi zadarnice, iar pentru bolnav poate fi chiar periculos, dacă i se va impune udul unei persoane ce-l este antipatică. Cu cât este mai mare simpatia dintre magnetizator şi pacient, cu atât bolnavul va nutri mai multă încredere în medicul său, iar tratamentul va da rezultate rapide şi sigure.

Încrederea îl aduce pe pacient într-o stare de maximă receptivitate, deci celulele sale sunt pregătite să absoarbă udul medicului său. Antipatia sau teamă le face să nu recepteze udul. Organismul bolnav se împotriveşte energic pătrunderii udului ostil, ceea ce provoacă reacţii periculoase, care înrăutăţesc starea bolnavului şi-l agravează boala.

Magnetizatorul îşi asumă o grea răspundere. Forţa sa devine cu atât mai mare cu cât el este mai puţin egoist şi este

mai dispus pentru sacrificiul de sine. Numai un om de o înaltă moralitate, care se bucură de o deplină armonie, total eliberat de orice pasiuni josnice, va avea un od cu adevărat pur şi capabil de minuni. Numai un astfel de om poate influenţa în bine echilibrul sufletesc şi trupesc al celor bolnavi, încât însănătoşirea să fie grabnică şi sigură.

Un adevărat magnetizator trebuie să fie plin de o iubire curată faţă de aproapele său şi numai această iubire trebuie să-l conducă pe calea grea a vindecării, nu setea de mărire, orgoliul sau dorinţa egoistă de a fi bogat. Cel ce este magnetizator din vocaţie poate lua, desigur, dacă nu este prea bogat, o recompensă pentru munca sa, pentru a-şi putea duce zilele, dar trebuie să-l fie străină dorinţa de a culege bogăţiile pământeşti prin pretenţii lipsite de ruşine. El îşi poate oferi, de asemenea, puterea, cu toată sărăcia, fără a cere vreo recompensă.

Ceea ce determină, în principal, succesul în orice acţiune prin magnetism, este starea sufletească a celor doi magnetizator şi magnetizat. Pasiunile josnice de orice fel teama, grijile, necazurile, supărarea, distrugerea atenţiei slăbesc sau distrug raportul (relaţia) magnetic.

În capitolul despre od am aflat că acesta este individual, că este influenţat de proprietăţile psihice ale omului. Un magnetizator care însă nu şi-a supus propriile pasiuni voinţei, nu le-a înfrânt, le va transmite pacienţilor săi.

Un om disarmonică, de exemplu, poate induce în cel bolnav nu numai o aceeaşi stare emoţională sau dispoziţie, dar şi problemele serioase ale organismului, cum sunt spasmele şi dereglările (distoniile) nervoase. Deosebit de periculos este să se treacă la magnetizare într-o stare de iritare sau furie.

Şi starea de sănătate a celui ce magnetizează are o mare influenţă asupra forţei sale de vindecare. Orice indispoziţie sau boală, chiar cea mai uşoară, poate influenţa pacientul. Cine nu se simte prea bine, trebuie să întrerupă şedinţa de magnetizare şi numai energia să va fi capabilă să-l ferească pe bolnav de un mare pericol.

Nimeni nu trebuie să aibă mai multă grijă de starea sa de sănătate şi de modul de viaţă sănătos, ca un magnetizator.

Cel mai important factor al magnetismului curativ este voinţa. Cu cât voinţa se manifestă mai energic, cu atât influenţa este mai puternică. O puternică încordare a voinţei aduce după

sine o emisie mai intensă a udului. În plus, datorită unei concentrări intense, el va fi orientat cu o putere mai mare asupra locului bolnav şi-şi va manifesta acţiunea curativă.

Magnetizatorii, capabili de o excepţională încordare a voinţei, pot vindeca numai la atingerea pacientului, fără nici un fel de pase, adică, datorită voinţei imense, sau, mai bine zis, emisiei otice a întregului lor corp, orientate de această voinţă nelimitată. Aceşti magnetizatori sunt înconjuraţi în asemenea momente, după cum relatează clarvăzătorii, de o lumină ca focul, din care ies fluxuri de od, care se unesc cu aura pacientului.

Dacă însă magnetizatorul este distrat sau nu se concentrează, emisia din corpul său apare foarte slabă, iese lent din degetele acestuia şi dispare fără să se unească cu aura bolnavului; de cum el începe să se concentreze, razele otice încep să iasă tot mai puternic din degetele magnetizatorului şi, cu cât acesta îşi încordează mai puternic voinţa, cu atât devin mai puternice şi se amestecă cu aura pacientului.

Înainte de a continua, trebuie să răspundem la încă o întrebare a ucenicului ce se iniţiază: oricine poate oare magnetiza?

La această întrebare se poate răspunde, de cele mai multe ori, afirmativ. Fiecare om are o emisie adică, unii mai mult, alţii mai puţin şi fiecare poate, printr-o concentrare corespunzătoare, să transmită cu ajutorul voinţei, această emisie adică corpului bolnav al aproapelui său. Realizarea deplină şi perfectă a vindecării dorite va depinde de forţa acestei emisii, de sinceritatea dorinţei magnetizatorului, de puritatea intenţiilor sale, de amploarea iubirii sale faţă de oameni, de forţa cu care-şi concentrează voinţa, îndeosebi de proprietăţile sale psihice şi, în fine, de puterea credinţei sale în posibilitatea vindecării.

Dacă aceste condiţii necesare nu vor fi îndeplinite, atunci, cu toată acţiunea magnetică, percipientului i se poate face mult rău. De aceea, toţi cei ce apelează la magnetizatori novici sau cu experienţă, este bine să afle din timp care le este starea fizică şi psihică.

Dacă suntem convinşi că avem de-a face cu un om moral, cu aspiraţii înalte, străin de orice pasiuni josnice şi faţă de care nu avem nici un fel de resentiment sau antipatie, trebuie să

lăsăm deoparte orice grijă şi să-l ajutăm, acordându-l toată încrederea.

Pentru un novice în ale magnetismului este necesar să aibă încredere în forţele sale. Orice sentiment de teamă şi nesiguranţă îi slăbeşte puterea şi reduce receptivitatea bolnavului. Magnetizarea multiplă a apei, ca şi unirea deseori a odurilor cu subiectul (stând aşezaţi faţă în faţă şi ţinându-se de mână) trebuie să preceadă prima acţiune de magnetizare.

Magnetizatorul începător trebuie să se antreneze, mai întâi, pe obiecte neînsufleţite. Se magnetizează apa, ţesături, cristale etc. Încet-încet radiaţiile emise vor deveni tot mai puternice, în continuare se fac antrenamente cu ajutorul unui subiect, o persoană sănătoasă şi simpatică. De asemenea, novicele trebuie să exerseze magnetismul pe plantele din apartament, deoarece efectul se constată foarte repede.

Tratamentul magnetic s-a utilizat din cele mai vechi timpuri. La toate popoarele aceasta era o proprietate secretă şi un privilegiu al castei preoţilor, păstrată ca cea mai sfântă taină.

Ne vom referi aici şi la Biblie. Acolo sunt descrise vindecări prin atingere cu mâna adică prin transmitere de od. Aşa vindeca, de exemplu, Issus Hristos.

Acest procedeu de vindecare a fost apreciat şi păstrat în toate epocile, deşi opiniile religioase ascundeau esenţa sa şi atribuiau efectele tratamentelor acţiunii lui Dumnezeu sau diavolului.

Formaţia noastră prea ştiinţifică ne-a făcut însă ca, odată cu apa din covată să aruncăm şi copilul. Pentru a îndrepta eroarea strămoşilor, secolul nostru neagă în general posibilitatea vindecării prin transmiterea forţei vitale de la un om la altul.

Medicului Frederick Anton Mesmer (1734-l815) îi aparţine gloria de a fi creat o grupă de persoane instruite care erau adepţii procedeului magnetic de vindecare. Mai târziu la Universitatea din Berlin s-a înfiinţat chiar o catedră de magnetism animal.

În anul 1831 după 5 ani de cercetări, Academia din Paris s-a decis, după ce în 1784 guvernul a interzis orice vindecări cu ajutorul atingerii mâinilor şi paselor, să se pronunţe în privinţa existenţei magnetismului.

După trecerea a 10 ani, Reichenbach şi-a desfăşurat cercetările, dar toţi l-au tratat cu indiferenţă sau dezaprobare. Şcoala materialistă şi-a mobilizat toate forţele şi a sugrumat în faşă toate eforturile îndreptate spre recunoaşterea vindecării prin magnetism şi a udului.

Doar în ultima vreme, sub influenţa tendinţelor tot mai intense de a reveni la metodele naturiste de tratament, se pare că există dorinţa de a-l reabilita pe Mesmer şi Reichenbach.

Principala misiune a unui ajutor care doreşte să devină maestru este să transforme în realitate porunca de a-şi iubi aproapele. El trebuie să urmărească să facă bine altora în modul cel mai altruist, să aducă numai foloase tuturor unde este posibil. Edu-cându-şi forţa magnetică, el va putea ajuta pe toţi cei ce suferă, vindecându-l de cele mai multe ori. Nimic nu trebuie să împiedice evoluţia forţei sale. El va trebui să o folosească zilnic, spre binele celor din jur.

Cu timpul va avea multe ocazii, mai întâi în familie, apoi în cercul de prieteni şi cunoscuţi, în fine printre ceilalţi, demonstrându-şi forţa magnetică şi bunele intenţii, într-o bună zi va vedea cum uşa să este luată cu asalt de cei nevoiaşi, împinşi de suferinţă, sau de către cei ce şi-au otrăvit trupul şi mintea cu diferite medicamente, care nu le-au pricinuit decât rău, fără să-l scutească de suferinţe. Printre ei vor fi şi persoane care au avut de ales între a muri şi a-şi pierde o mână sau un picior printr-o operaţie chirurgicală.

Forţa magnetică vindecătoare a unui om care tinde spre înalt poate face mult bine celor mai mulţi dintre aceşti nefericiţi. Desigur, ea este neputincioasă în lupta împotriva morţii sau a bolilor stabilite prin karma bolnavilor. Dar ea poate reţine, opri în evoluţia lor toate bolile. De asemenea, poate face rănile să nu mai sângereze şi să se închidă. Omul dotat cu această forţă va putea vindeca necazurile sufleteşti şi va aduce multă linişte în sufletele bolnavilor.

Niciodată nu se poate spune de la început cât timp este necesar pentru vindecarea completă a unei boli. Receptivitatea bolnavului şi caracterul bolii au o mare însemnătate. Unii au nevoie de o singură şedinţă de magnetism pentru a se vindeca de o boală prelungită; alţii trebuie să suporte o mie de asemenea şedinţe, pentru a putea scăpa pentru totdeauna de suferinţă. Este păcat însă când un pacient, după numai două

şedinţe de magnetism, renunţă la a le continua, iar apoi acuză metoda magnetizării că este neputincioasă în faţa bolii lui.

Se poate întâmpla ca, după o primă şedinţă de magnetism, durerile să revină a doua zi. Desigur, aici va trebui repetarea şedinţei până ce durerile dispar.

Putem spune că, cu ajutorul magnetismului, se poate vindeca orice boală, dar nu orice bolnav. Desigur, dacă boală netratată este într-o fază atât de avansată încât a afectat sau chiar distrus organul bolnave, sau subiectul este nereceptiv la influenţa magnetică, este inutilă folosirea acestei metode; trebuie să recunosc sincer că mulţi bolnavi, care nu au constatat nici cea mai mică ameliorare sau atenuare a durerilor, au fost nevoiţi să renunţe la tratamentul magnetic. Nu pot fi tratate astfel o serie de boli, cum ar fi leziuni vechi ale măduvei spinării, epilepsia congenitală sau cancerul.„

Bolile ce pot fi vindecate cu succes cu ajutorul magnetismului sunt frigurile, congestiile de tot felul, suferinţele organice locale, spasmele (între care şi epilepsia în crize), isteriile, delirium tremens, crizele de furie şi tetaniile. În toate aceste boli am înregistrat vindecări de succes.

Clarvăzătorii au observat că, uneori, chiar după prima şedinţă de tratament magnetic, emisiile bolnavilor s-au diminuat, iar în cazul unuia, la încheierea şedinţei, au dispărut cu desăvârşire. Acest lucru însă, se întâmplă foarte rar. În medie sunt necesare cea 15-30 şedinţe de tratament.

Oricine poate fi tratat prin magnetism indiferent de vârstă sau sex. Dar numai un om de o înaltă moralitate, calm şi înzestrat cu o voinţă deosebită, care-şi dirijează perfect concentrarea gândurilor şi a voinţei, poate să-l facă pe toţi, fără excepţie, să fie receptivi la emisia sa adică.

Senzaţiile celor supuşi magnetizării sunt dintre cele mai diferite. Unii au o senzaţie plăcută de căldură, alţii simt o răcoare reconfortantă.

Dar fluxul otic nu trebuie să producă pacientului o stare de excitaţie. Dacă se întâmplă aşa, magnetizatorul trebuie să tragă concluzia că acesta se află într-o stare psihică sau fizică nefavorabilă.

Dacă şedinţa de magnetism produce somnolenţă, ne putem aştepta la succes. Este bine dacă după tratament bolnavul mai rămâne o perioadă relaxat, chiar adormit, în

general, durata unei şedinţe nu trebuie să fie sub 5 minute, dar să nu depăşească 30 minute.

O transmitere exagerată de od poate avea efecte inverse. Pentru a satura corpul pacientului de od, nu trebuie mai mult de 20 de pase. În funcţie de gravitatea cazului, şedinţele de tratament trebuie să se desfăşoare de l-3 ori pe zi, dar în general de 2-4 ori pe săptămână.

Pentru un maestru bun şi puternic, 10-l2 şedinţe zilnic nu trebuie să fie prea obositoare. Trebuie evitate însă, pierderile de forţă prea intense sau prea dese. Desigur pot fi situaţii în care magnetizatorul trebuie să-şi folosească întreaga putere pentru a salva pe cineva, poate chiar de la moarte, în acest caz trebuie să renunţe la tot şi să dea tot ce poate din capacitatea sa! Magnetizator trebuie să respecte 3 reguli: 1 Să nu facă pase spre sine, altfel îşi va transfera boala asupra sa.

2 Grijă pentru polaritate.

3 Atenţie la direcţia de creştere a nervilor, dacă este posibil, în ceea ce priveşte punctul l, se mai poate adăuga că, în cazul unor boli contagioase, magnetizatorul va face bine dacă la picioarele sale, între el şi pacient, va aşeza un lighean plin cu apă, în care îşi va dirija fluxul magnetic, după ce mâna să vă coborî de-a lungul corpului bolnavului. Mâinile sale nu trebuie să atingă suprafaţa apei, ci vor aluneca doar deasupra acesteia, concentrându-şi totodată atenţia către voinţa ca toate substanţele bolii, pătrunse de magnetism, să se cufunde imediat în apă.

După fiecare mişcare de coborâre se recomandă o uşoară scuturare a degetelor, care va fi dublată de gândul energic al debarasării de substanţele sau germenii preluaţi de la bolnav. La fel se va proceda şi la încheierea paselor, dar mult mai energic. Desigur, înainte şi după fiecare şedinţă trebuie spălate foarte bine mâinile, cu apă şi săpun, înainte de a trece la şedinţa de magnetizare, mâinile maestrului trebuie să devină calde şi uscate.

Spălatul pe mâini este obligatoriu atât din grijă pentru bolnav cât şi pentru a nu lua boală contagioasă de la acesta. De asemenea, este necesar ca înainte şi după fiecare şedinţă să ne clătim gura.

Îmbrăcămintea pacientului şi a magnetizatorului pe timpul şedinţei trebuie să fie foarte uşoară. Trebuie îndepărtate toate obiectele de îmbrăcăminte strâmte.

Magnetizatorul trebuie să renunţe la îmbrăcămintea de mătase, ca şi bolnavul.

Magnetizatorul poate folosi atât ochiul central cât şi vederea obişnuită, în funcţie de efectul pe care trebuie să-l aibă asupra pacientului excitant sau calmant, în unele boli este nevoie de ochiul central, dar de obicei nu se impune folosirea acestuia.

O privire calmă, profundă, după ce s-a instalat comuniunea adică, îi va inspira pacientului multă încredere. Este ca şi cum magnetizatorul i-ar spune pacientului să lase orice temere, căci se află pe mâini bune, care-l vor scăpa de toate durerile, necazurile sau neplăcerile sale. Ochii magnetizatorului constituie un izvor puternic de od şi au un rol foarte important. Sunt însă foarte puţine cazuri în care privirea trebuie să acţioneze ca un excitant, în plus, nu totdeauna trebuie să privim în faţă pacientul; este bine să urmărim cu privirea mişcările mâinilor, acţionând ca sursă de od, împreună cu degetele.

În ceea ce priveşte polaritatea, magnetizatorul trebuie să fie atent să magnetizeze cu mâna dreaptă proprie, mâna stângă a pacientului.

După cum se ştie, polii de acelaşi semn se resping, deci în cazul de faţă se anulează, pe când cei opuşi se atrag, deci în cazul nostru fac schimb reciproc de oduri. Spinarea bolnavului poate fi magnetizată cu mâinile încrucişate. Trebuie să remarcăm însă că, în cazul a două persoane, cel cu magnetismul mai puternic va determina în corpul celuilalt o inversare de semn. Totuşi, magnetizatorii cu o experienţă mai puţin îndelungată trebuie să respecte regula polarităţii.

În timpul şedinţelor de magnetizare, atât magnetizatorul cât şi pacientul trebuie să scoată de pe mâini inelele, trebuie să se elibereze amândoi de orice obiecte metalice şi să nu se afle în apropierea nemijlocită a acestora, pentru a nu se produce vreo abatere a udului.

Este bine să se amintească mereu pacienţilor că, de multe ori, la primele şedinţe de magnetism bolile se intensifică mai întâi, dar aceasta nu durează prea mult şi, în curând, este înlocuită de o stare generală foarte bună şi de însănătoşire.

Această intensificare de la început este doar reacţia la introducerea de od sănătos în organismul bolnav, acesta este excitat şi are o criză benefică.

După fiecare şedinţă, magnetizatorul trebuie să se străduiască să-l aducă pe pacient într-o stare de repaos psihic şi fizic. După magnetizare, somnul are o acţiune calmantă şi de vindecare.

Înainte de a trece la diversele procedee de tratament magnetic, trebuie să atragem atenţia ucenicului că trebuie să se abţină de la a magnetiza o persoană fără un martor. Numai astfel el va putea să se apere de orice clevetiri. Numeroşi magnetizatori cu bun simţ şi purtări civilizate au fost supuşi atacurilor unor pacienţi, care i-au acuzat de diferite fapte reprobabile. De asemenea, ei sunt supuşi şi altor atacuri de către nedreptăţile reprezentanţilor medicinei oficiale.

Pe lângă magnetismul transmis cu ajutorul mâinilor, de multe ori se folosesc şi diferite substanţe.

Aceste substanţe sunt: apa, vata etc.

14 Tratamentul general.

El se referă la întregul corp şi se foloseşte aproape în toate bolile, pentru a-l întări pe pacient şi a-l provoca o criză benefică, înainte de a aplica magnetizarea trebuie să se facă pregătirea prealabilă. Cel ce trebuie magnetizat se aşează în poziţie magnetică, adică este cu faţa spre sud şi spatele către nord. Când este în poziţia culcat, capul va fi orientat spre nord, iar picioarele spre sud. Dar este mai bine ca pacientul să se afle aşezat într-un fotoliu comod, cu capul sprijinit.

Magnetizatorul se aşează în faţa bolnavului, astfel încât genunchii lor se sting uşor. Apoi se iau calm mâinile bolnavului, se aşează degetele mari pe cele ale bolnavului şi se rămâne în această poziţie timp de 3-5 minute.

În acest timp se priveşte cu cea mai mare linişte în ochii pacientului, magnetizatorul închipuindu-şi în acest timp că udul, în formă de fascicole, iese din ochii săi şi, orientat de voinţa concentrată a acestuia, este receptat de pacient.

Apoi magnetizatorul se scoală, se duce în partea dreaptă a bolnavului, îi pune mâna dreaptă pe frunte, mâna stângă pe ceafa acestuia, rămânând în această poziţie din nou câteva minute. Apoi se ia mâna dreaptă de pe fruntea pacientului, întorcând-o cu dosul palmei spre frunte şi retrăgând-o încet, la

distanţa de l cm de fruntea acestuia, coborând apoi de-a lungul corpului, la aceeaşi distanţă, în acelaşi timp, mâna stângă rămâne pe ceafa pacientului. Apoi se îndepărtează ambele mâini, prin mişcări circulare, de corpul pacientului, revenind apoi în poziţiile dinainte. Aceste pase sunt necesare doar în primele 5-6 şedinţe. Apoi bolnavul este supus influenţei otice a magnetizatorului în aşa măsură, încât se poate trece imediat la continuarea tratamentului.

Magnetizatorul se aşează în faţa pacientului şi-l pune ambele mâini pe creştet. Mâna dreaptă este aşezată pe jumătatea dreaptă a capului, iar cea stângă pe partea stângă. Desigur palmele sunt spre creştetul pacientului.

După l-2 minute se ridică mâinile de pe cap şi se deplasează la distanţa de aproximativ l cm, cu degetele desfăcute şi uşor îndoite, mai întâi deasupra obrazului, apoi de-a lungul întregului corp până la vârful degetelor şi apoi ceva mai departe. Apoi se scutură mâinile energic. Se duc apoi mâinile cu mişcări largi, arcuite, către în afară, pentru a începe o a doua linie magnetică.

La revenirea în poziţia iniţială este necesar ca mâinile să fie întoarse în afară şi revenirea să se facă în arcuri largi, pentru a anula efectele anterioare.

Toată linia magnetică, de la cap la degetele picioarelor pacientului, se efectuează în cea 30 secunde, la nevoie repetându-se de 10-l2 ori.

Mai multe linii magnetice ar putea surmena pacientul, printr-o cantitate prea mare de od.

1 Tratamentul local.

Prin linii magnetice se tratează locurile bolnave (dureroase). Dacă locul respectiv este pe spatele pacientului, magnetizarea trebuie făcută cu ambele mâini încrucişate.

Dacă locul respectiv este pe abdomen sau pe pieptul bolnavului, se pot face câteva mişcări circulare largi, cu opriri în diferite locuri de pe corp. Se face câte o pauză de câteva secunde (15-20) la fiecare linie, mai întâi pe frunte sau deasupra ochilor, apoi în jos spre piept, apoi spre plexul solar, apoi spre abdomen, genunchi, etc., cu opriri scurte în fiecare din aceste puncte, în funcţie de locul bolnav, se mai pot alege şi alte puncte pe suprafaţa corpului gâtul, punctul central dintre omoplaţi, zona lombară, uneori şalele, coapsele, gambele.

În cazul tratamentului local trebuiesc magnetizate organele aflate în partea stângă a corpului cu mâna dreaptă, iar mâna stângă se va afla în acest timp fie pe mâna dreaptă a pacientului, fie pe ceafa acestuia.

Organele din partea dreaptă a corpului vor fi magnetizate cu mâna stângă, pe când mâna dreaptă a magnetizatorului se odihneşte pe mâna stângă a pacientului.

Spre final, linia trebuie efectuată cu calm, dar hotărât şi cu palmele spre în afară. În final se scutură mâinile.

Orice şedinţă magnetică trebuie să se încheie printr-o linie efectuată fără nici o oprire. Cel mai bine este că şedinţele să se încheie prin 3-5 linii uniforme, lungi, fără oprire.

În timpul tratamentului local, chiar înainte de a executa liniile de încheiere, se intensifică efectul tratamentului punând mâinile pe locul bolnav şi suflând asupra lui. În cazul durerilor de abdomen şi stomac, se aşează ambele mâini la fel ca la durerile de cap datorate nervilor. Pentru mame este un sfat foarte util, în cazul în care le sunt copiii bolnavi, pentru a-l ajuta prin câteva şedinţe de magnetism.

Atingerea cu una sau două mâini este de mare ajutor în numeroase cazuri, în cazul îmbolnăvirii unui copil este bine ca mama să folosească tratamentul cu magnetism, pentru care îi va aşeza mâna dreaptă pe piept, iar stânga pe frunte. Foarte repede se va înregistra o ameliorare şi febra va scădea. Dacă nu se întâmplă aşa, este rugat un alt membru al familiei frate, soră sau alt membru al familiei care poate avea mai multă putere decât mama, să repete tentativă. Pentru a-l influenţa pe copii nu este nevoie de prea multă energie.

Istoria este plină de exemple de personalităţi care aveau o emisie foarte puternică de od. Astfel de persoane au fost, de pildă, Hristos şi ucenicii săi, Apolo din Tiana etc.

____„ wu ajuiorui atingerii cu mâinile se fa"Ce pe piei neacoperită sau doar cu o pânză subţire, altfel efectul nu va

Vindecarea cu ajutorul atingerii cu mâinile se face pe pielea

acoperită sau doar cu o pânză, în procedeele combinate este necesară o atingere a mâinilor de numai câteva minute, în tratamentul local se va ţine mâna pe locul bolnav timp de 20 minute, în acest timp nu trebuie să se apese pe locul respectiv.

După fiecare şedinţă de atingere cu mâinile se suflă asupra locului respectiv, în timp ce se suflă, trebuie ca magnetizatorul să se concentreze asupra acestei operaţii, imaginându-şi cum udul iese odată cu răsuflarea şi vindecă locul bolnav.

Ca întotdeauna, este necesară concentrarea voinţei. Un om care nu-şi asociază emisia de od, chiar dacă puternică, cu o voinţă concentrată, nu va obţine rezultatele pe care un altul, cu o voinţă mai fermă, chiar dacă udul este mai slab, le va obţine.

La fiecare magnetizare trebuie să ne imaginăm cum udul propriu este emis şi, apoi, procesul de pătrundere în corpul pacientului a udului binefăcător, în acelaşi timp, ne vom concentra asupra gândului că dorim că boala să dispară, durerea să înceteze, organele bolnave să se vindece şi pacientul să fie din nou sănătos şi vesel, în acelaşi timp, ne vom gândi că udul nostru restabileşte armonia în corpul pacientului.

Cei ce cunosc anatomie şi fiziologie au avantajul că-şi pot concentra udul asupra părţii bolnave şi procesului de evoluţie a bolii, putând provoca mai uşor criza binefăcătoare.

În tratamentul local, când este vorba de locuri ce nu pot fi atinse, se vor face mişcări circulare cu vârfurile degetelor. -

Când se acţionează cu degetele, trebuie să avem grijă că degetul mare şi cel mic să poată emite, iar celelalte să fie uşor îndoite spre palmă. Degetul mijlociu emite cantitatea cea mai mică de od.

Dorind să magnetizăm un pacient adormit, acesta nu trebuie trezit. Oricare ar fi poziţia în care doarme, el poate fi magnetizat. Un om adormit este mai receptiv la emisia de od.

2 Mijloacele magnetice auxiliare.

Magnetizatorul are, de asemenea, o mică farmacie cu medicamente, leucoplast, comprese etc., dar nu o poate purta mereu cu sine. Medicamentele sale nu sunt toxice, dar, cu atât mai mult, sunt foarte indicate şi au efect în tratarea bolilor. Ele se compun din apă magnetizată, ulei sau cărbune, iar compresele sale nu surit altceva decât bucăţele de pânză

magnetizate şi o mică cantitate de vată şi hârtie, de asemenea magnetizate.

Toate acestea sunt simple, totuşi apa magnetizată face minuni, iar bucăţelele de pânză (finet) magnetizate asupra cărora se suflă des liniştesc şi chiar fac să dispară durerile atroce.

Iată deci cum trebuie magnetizate apa, vată, pânza, uleiul etc. Apa magnetizată se poate folosi intern (se poate bea) sau sub formă de prişniţe şi chiar pentru băi.

Pentru băut, se ia un pahar cu apă, care este umplut până la cea 5 mm sub nivelul marginii paharului.

Se pune problemă ce acţiune trebuie să aibă apa, dacă ea trebuie să fie odopozitivă sau odonegtivă. Apa magnetizată negativ acţionează ca dizolvant şi vindecă şi cele mai rebele şi mai vechi constipaţii. Apa magnetizată pozitiv opreşte diareea cea mai rebelă.

Magnetizarea apei se face, de către bărbaţi, cu mâna stângă negativ, cu dreapta pozitiv. Femeile însă magnetizează cu mâna stângă pozitiv, iar cu dreapta negativ.

Presupunem că un bărbat doreşte, cu scopul de a opri o diaree rebelă, să magnetizeze apa odopozitiv. În acest caz el ia paharul cu apă cu mâna stângă, lateral sau apucându-l de fund. Apoi ţine degetele mâinii drepte timp de câteva minute (cea 5) deasupra paharului, la l-3 cm distanţă de suprafaţa apei, fără a le mişca. Apoi mişcă lin mâna dreaptă de 7-l2 ori, dinspre pahar în afară, pe partea care nu este acoperită de mâna stângă, aducând mâna înapoi pe o traiectorie arcuită, pentru a nu şterge efectul realizat. Apoi se scutură uşor paharul cu apă. Se duce, în mişcări circulare, mâna dreaptă în sus, ca şi cum ar vrea să prindă soarele sau particulele din eter acest gând trebuie să le domine pe toate celelalte - apoi se aduce mâna din nou, prin mişcări circulare, la suprafaţa paharului cu apă, strângând treptat mâna în pumn. La cea 15 cm distanţă de suprafaţa apei se desface pumnul şi trebuie să predomine gândul că udul şi particulele culese din eter sunt iradiate cu putere din vârful degetelor în apă. Procedeul de magnetizare se repetă de trei ori, iar în încheiere se suflă asupra apei.

În toate aceste procedee, cel mai important este gândul la scopul magnetizării şi concentrarea absolută. Trebuie să ne gândim mereu că dorim ca apa să devină foarte puternică şi să

acţioneze împotriva bolii pentru care o pregătim, în acest fel apa devine medicament. Kramer a denumit apa magnetizată „medicament universal" şi aceasta şi-a câştigat pe deplin dreptul de a fi astfel numită.

Apa magnetizată îşi schimbă şi proprietăţile. De aceasta ne putem convinge, magnetizând apa din două pahare dintr-un grup de şase, iar apoi schimbându-le locul astfel, încât nimeni, nici chiar cel ce le-a magnetizat, să nu poată deosebi paharele cu eşantioanele de apă în ele. Vom constata apoi că două dintre probele de apă au un gust total diferit faţă de celelalte patru.

Dacă este nevoie să se magnetizeze o cantitate mai mare de apă dintr-o dată, se ia o carafă sau un alt recipient cu gura largă. Operaţiunile de magnetizare sunt aceleaşi, în cazul prişniţelor, de acestea nu trebuie să se atingă o a treia persoană. Doar magnetizatorul sau bolnavul însuşi va putea atinge aceste prişniţe (comprese). De asemenea, când este magnetizată apa pentru a fi băută, nimeni nu trebuie să atingă paharul, în afara magnetizatorului şi a celui care o va bea.

Administrarea apei magnetizate pentru a fi băută se face în înghiţituri sau cu lingura (cel puţin două linguri la o priză), la orice oră sau câte două linguri, înaintea meselor principale. Trebuie urmărit efectul apei asupra stomacului bolnavului, intervenind la nevoie prin magnetizarea ei de semn contrar.

Apa este foarte sensibilă la voinţa magnetizatorului. Ea poate fi medicament, dacă i s-a dat această destinaţie, sau poate fi înzestrată cu calităţile vinului sau ale extractului de aloe, dacă el doreşte aceasta şi-şi încordează voinţa în acest sens. Ea poate căpăta nu numai proprietăţile, dar şi gustul acestor substanţe.

Apa magnetizată poate fi folosită, alături de celelalte mijloace magnetice, în tratamentul tuturor bolilor, cu cel mai mare succes, în cazul durerilor în gât de orice fel, folosită ca gargară, apa are de asemenea un efect deosebit de bun. Apa odonegativă este, de asemenea, un bun somnifer.

Băile cu apă magnetizată au efect benefic în numeroase boli, de pildă în pierderea sau scăderea capacităţilor fizice (a forţei vitale).

Baia cu apă magnetizată se pregăteşte astfel. Cada cel mai bine din lemn trebuie să fie aşezată astfel, încât bolnavul să fie cu capul spre nord, iar picioarele spre sud. Temperatura apei

depinde de boală şi de starea bolnavului, dar trebuie să fie între 32 şi 38-C. Magnetizatorul îşi suflecă mânecile până la cot şi-şi trece mâinile peste suprafaţa apei, în linii lungi, de la cap la picioare, la cea 2 cm deasupra apei. Apoi mişcările trebuie să continue în afara căzii, revenind apoi prin mişcări circulare în sus. Se repetă procedeul de 7-l2 ori şi se suflă apoi deasupra apei de mai multe ori; apoi baia este gata pentru a fi folosită.

Bolnavul trebuie să rămână în cada<cu apă maximum 15-20 minute, apoi se va duce direct în pat, căci de cele mai multe ori după baie se instalează un somn sănătos, care ajută foarte mult la vindecare şi care nu trebuie întrerupt decât în caz de mare pericol. Pentru a-l trezi pe pacient din somnul acesta, i se spune mai întâi că va fi trezit, dar să nu se agite şi să nu sufere din această cauză, că va trebui să se trezească imediat şi să se simtă înviorat şi puternic. Apoi cel adormit se apucă de mâini şi i se suflă energic în faţă de câteva ori, ordonându-l să se trezească imediat. Ordinul se va da în şoaptă şi nu se suflă dintr-o dată foarte puternic, pentru a nu-l speria pe cel adormit. Dacă nu se va trezi, se încearcă câteva pase inverse, de jos în sus sau, în fine, prin stropire cu apă rece.

În locul compreselor (prişniţelor) umede se pot folosi comprese uscate, în acest sens se pregătesc bucăţi de pânză, vată sau hârtie, de mărimea unei coli de scris. Bucăţile respective se magnetizează prin pase liniare dinspre mijloc către margini (12-l5 pase), apoi se suflă foarte puternic în mijlocul compresei, apoi se pliază bucata respectivă şi se repetă procedeul pe ambele părţi (feţe) etc., până obţinem compresa de dimensiunea dorită pentru a putea acoperi locul bolnav. Materialele folosite vor fi hârtia velină, vată în formă de pachete cu strat continuu, pânza (finet sau tricot) de cea mai bună calitate, de culoare roşie. Numeroşi magnetizatori încarcă aceste comprese cu od numai prin suflare asupra lor.

Se poate acţiona cu respiraţia direct asupra locului bolnav, obţinând rezultate foarte bune, acţiunea fiind mai rapidă decât în cazul paselor, în cazurile de cefalee se suflă uşor pe frunte, de la o tâmplă spre cealaltă. Când este vorba de erizipel, se suflă uşor asupra locurilor respective şi roşeaţa se reduce de îndată. Dispare şi febra care însoţeşte iritaţiile de pe faţă.

Se pot obţine aceleaşi rezultate cu ajutorul unei batiste de mătase, magnetizate prin suflare, care se aşează apoi pe porţiunile iritate ale feţei.

Substanţele magnetizate trebuie să fie permanent învelite, păstrându-se la loc întunecat. Ele nu se vor lăsa pe corpul bolnavului mai mult de 15 minute, cu excepţia nopţii, când pot rămâne timp îndelungat, chiar ore, dacă pacientul doarme.

În cazurile de lovituri, tăieturi şi arsuri este mai bine să se folosească comprese cu apă magnetizată decât compresele uscate, în rănile cu coajă sau inflamaţii poate fi folosit cu succes uleiul magnetizat. Locurile bolnave se vor unge cu grijă cu acest ulei, efectuând mişcări circulare uşoare. Se pot folosi mici comprese din pânză, care s-au înmuiat în uleiul acesta şi se aşează apoi pe locurile bolnave.

Pentru a provoca somnul sunt buni, de asemenea, alături de apa magnetizată şi cărbunii. Se iau 2-3 bucăţi, de preferinţă cărbuni din lemn de mesteacăn, cu lungimea de cea 10-l5 cm şi grosimea de 3-5 cm. Se ţin cărbunii de capete şi se suflă energic asupra lor pe toate feţele, de la stânga la dreapta, lent, dar puternic, concentrându-ne voinţa asupra transmiterii de proprietăţi somnifere. Dacă aceşti cărbuni nu sunt folosiţi imediat, se vor înfăşura cu grijă în hârtie velină şi se vor păstra la loc întunecos.

La folosire se pune câte un cărbune în fiecare palmă a pacientului, apoi i se strâng de către magnetizator mâinile în pumni. Bolnavul ţine cărbunii strânşi timp de 8-l5 minute. De cele mai multe ori se instalează somnul, Desfăcând uşor pumnii pacientului, magnetizatorul ia cărbunii, pentru a-l mai folosi a doua oară sau a-l distruge a doua zi, când pacientului îi va trece efectul şi se va trezi.

În nici un caz cărbunii nu vor fi lăsaţi să acţioneze mai mult de 15 minute. Chiar dacă pacientul nu a adormit, el va adormi imediat ce va rămâne singur.

După l-2 ore, somnul magnetic provocat de cărbuni se va transforma în somn adevărat, normal.

Materialele folosite trebuie remagnetizate la o nouă folosire, dar nu se vor utiliza mai mult de trei ori, apoi se vor folosi materiale noi.

În bolile de inimă se recomandă folosirea unei plăcuţe de sticlă, ca adjuvant în tratamentul general cu pase magnetice. Plăcuţa din sticlă va avea 6 cm lungime, 4 lăţime şi marginile şlefuite (la partea superioară are o gaură, prin care se trece un şnur). Plăcuţa se freacă pe ambele părţi cu ambele mâini ale magnetizatorului, până se încălzeşte. Apoi se suflă intens pe ambele feţe, de la strângă spre dreapta; se agaţă la gâtul pacientului, astfel încât să se afle în zona inimii. Această plăcuţă din sticlă nu se va folosi mai mult de 8-l0 minute, înainte de orice nouă folosire ea va fi, desigur, din nou pregătită de magnetizator.

Amintim încă odată că toate materialele magnetizate trebuie ferite de atingerea altor persoane, în afara magnetizatorului şi a bolnavului. Chiar prin privire, persoanele din afară pot avea o influenţă dăunătore. De asemenea, trebuie ferite de acţiunea luminii, iar apa şi uleiul se vor păstra în vase închise 3 Diferite boli.

Vom indica acum câteva boli, împreună cu tratamentul adecvat. Metodele de aplicare a paselor diferă, fiecare magnetizator acţionând aşa cum i se pare mai bine şi cum îi dictează experienţa. Va trebui să respecte doar legea polarităţii, să nu revină spre pacient făcând pasele în sens invers, pentru a nu-şi anula singur tratamentul, sau de jos în sus, nu-şi va stresa pacientul cu excesul de od. Toate celelalte depind de voinţa, concentrarea şi proprietăţile udului său, evoluţia sa etică.

La dureri de cap, se recomandă să se aşeze ambele mâini pe capul pacientului său degetele mâinii drepte pe plexul solar, iar mâna stângă pe frunte, că degetul mare să atingă rădăcina nasului, în final se suflă de mai multe ori asupra frunţii pacientului, de la stânga la dreapta. Se obţin, de asemenea, rezultate bune dacă se fac pase de sus în jos, de la cap până la picioare, unde se află un lighean cu apă. Sunt utile şi compresele cu apă magnetizată.

Durerile (bolile) urechilor. Mâna de polaritate inversă cu a urechii bolnave se aşează pe ureche, iar degetul mare în pavilionul urechii. Apoi se fac pase dinspre cap spre gât deasupra urechii şi se suflă de câteva ori. În final se poate picura o picătură de ulei magnetizat sau se introduce puţină vată magnetizată.

Bolile de ochi. Se fac pase deasupra capului în jos spre gât, cu oprire deasupra ochilor. Se poate aşeza, de asemenea, o mână pe ceafă, iar vârfurile degetelor celeilalte mâini se ţin în faţa ochilor bolnavi, larg deschişi. Apoi se suflă cu putere de câteva ori asupra ochiului (ochilor) bolnav, în congestionarea ochilor sunt utile compresele cu apă magnetizată sau băile cu aceasta. Aceste băi sunt deosebit de utile în readucerea vederii.

Durerile de dinţi. Se aşează o mână pe falcă, apoi se fac pase în jos şi se suflă asupra locului bolnav. Pacientul poate lua o gură de apă magnetizată, pe care o ţine mai mult timp în gură. Se înclină capul ca apa să ajungă la locul dureros. Se poate pune în ureche o bucată de vată magnetizată. Durerile de cap. Se pot pune, în afară de pase, comprese cu apă magnetică, vată, pânză sau hârtie magnetizată care se lasă peste noapte. Se clăteşte capul cu apă magnetizată şi se bea această apă. Se suflă asupra gâtului.

Răguşeli, tuse etc. Ca mai sus, doar că pasele se fac asupra pieptului şi, în jos, spre abdomen, cu oprire în zona vârfului plămânului, în cazurile cu expectoraţii abundente se vor pune mâinile pe pieptul pacientului pentru câteva minute şi se suflă asupra acestuia.

Bolile de plămâni. Se fac pase lungi de la cap până la picioare. Se vor face opriri asupra vârfurilor plămânilor şi pe mijlocul pieptului şi la plexul solar. Pase pe spate cu ambele mâini încrucişate, apoi, aşezarea mâinii pe piept. Pe spate se va face o oprire sub omoplaţi. Apoi se aşează pe spate său piept apă magnetizată, hârtie sau pânză, iar înainte de culcare se pun comprese calde cu apă magnetizată.

De asemenea, se suflă de multe ori asupra locului în care pacientul resimte durerea cea mai acută. Se bea, de asemenea, apă magnetizată.<

Bolile de inimă. Se procedează la magnetizare în poziţia culcat. Intern se prescrie apă magnetizată. În bolile a căror cauză este nervul vag, se vor face mişcări cu mâinile, de sus în jos, de la gât către inimă şi mai jos, însoţite de respiraţii adânci şi lente.

Suferinţele gastrice. Pe lângă băutul apei magnetizate, sunt foarte utile şi compresele cu apă de acest fel, cu vată sau pânză magnetizată. Compresele uscate sunt cel mai indicate să fie aplicate după mese. Înainte de culcare este bine să se aplice

o compresă umedă, o faşă înmuiată în apă magnetizată şi oţet, care poate rămâne aşa o oră sau toată noaptea. Deasupra compresei umede se va aşeza un fular uscat. De asemenea este indicat uleiul, cu care se unge zona din dreptul stomacului, care se face cu mişcări circulare şi uşoare. Alte metode sunt pasele de sus în jos, coborând până la genunchi. De asemenea, se aşează mâna dreaptă pe abdomen, iar stânga pe şale. Apoi se suflă din multe ori asupra zonei abdominale, de la stânga spre dreapta. Dar niciodată nu se va uita administrarea apei magnetizate ca medicament intern.

La durerile abdominale sunt utile şi alte procedee. Se ţin, de exemplu, pe abdomen cele 10 degete ale mâinilor, răsfirate, până când va dispare senzaţia de durere; apoi se trece la pase (dinspre plexul solar până la picioare). Se mai fac băi de şezut cu apă magnetizată, comprese cu apă, vată sau pânză magnetizată.

Bolile genitale necesită atât tratament local, cât şi pase generale, deasupra întregului corp. În locul dureros se pun prişniţe cu apă magnetizată sau ulei. Cel mai bine acţionează băile de şezut cu apă magnetizată.

Naşterile. Fiecare gravidă trebuie magnetizată chiar înaintea declanşării naşterii. Cel mai bine este ca gravida să fie magnetizată şi înainte de momentul decisiv, în cursul zilei. Se recomandă pasele ample deasupra întregului corp, apoi câteva pase deasupra abdomenului, de la piept până la genunchi. Opririle se fac deasupra plexului solar şi al abdomenului. Apoi se aşează mâinile pe abdomen şi în final se suflă de mai multe ori, de la stânga la dreapta. Toate acestea uşurează naşterea. Un bun magnetizator, având o voinţă fermă, poate face ca naşterea să se desfăşoare aproape fără dureri, îndeosebi dacă pe timpul acesteia i se vor da gravidei înghiţituri mici de apă magnetizată special. Acţiunile asupra copilului înainte de naştere, începând cu luna a 6-a a sarcinii trebuie începute şedinţele de magnetizare. În cazul femeilor cu o sănătate mai precară acestea trebuie începute la puţin timp după ce rămâne gravidă. Sunt suficiente şedinţele desfăşurate odată pe săptămână, prevenind astfel îmbolnăvirile copilului şi mamei, încă înainte de momentul naşterii copilului.

Sunt utile, de asemenea, băile magnetizate, calde. Magnetizarea favorizează, de asemenea, hrănirea naturală a copilului, influenţând calitatea şi cantitatea laptelui matern.

Bolile copiilor. Aici este deosebit de util magnetismul animal. Copiii sunt foarte receptivi la tratamentul magnetic, care-l poate feri de foarte multe boli şi de neplăceri multiple. Organismul Copiilor nu are nimic de suferit. Copiii sunt magnetizaţi la fel ca şi adulţii, dar trebuie feriţi de o transmitere excesivă a udului.

Deci şedinţele vor fi mai scurte şi cu un număr mai mic de pase. În cazul infecţiilor. Se fac mişcări circulare în jurul infecţiei.

Se unge apoi cu ulei magnetizat. Se suflă energic. Se pot folosi comprese cu apă magnetizată.

Junghiuri şi reumatism. Interesul este îndreptat mai ales asupra tratamentului general, apoi pase deasupra locului dureros, băi calde magnetizate şi suflarea peste locul respectiv. Frecţii ale locurilor dureroase. Se va bea, de asemenea, apă magnetizată.

Spasme, paralizii etc. Alături de tratamentul general, pase pe spate, de-a lungul coloanei până la mijloc. Tratament local cu pase, băi, suflat asupra locului bolnav.

Bolile de nervi. Se tratează numai cu tratament general prelungit, după care urmează pase de-a lungul coloanei. Se aşează apoi mâinile pe creştet sau mâna stângă pe ceafă şi dreapta pe plexul solar. O perioadă, băi zilnice cu apă magnetizată.

Desigur, tratamentul magnetic trebuie să meargă mână în mână cu un mod de viaţă sănătos, raţional. Obligatorii sunt regimul şi liniştea sufletească.

Totdeauna trebuie să se lucreze cu asistenţă medicală. Bolnavul este bine să fie examinat, în prealabil, de un medic cu experienţă, pentru a-l pune diagnosticul.

Persoanele cu părul de culoare mai închisă decât al magnetizatorului se vor împotrivi acţiunii de supunere la udul acestuia, pe când cele mai deschise la culoare se vor supune mai lesne. Persoanele cu părul mai întunecat au, în general, o voinţă şi o emisie a udului mai puternică, de aceea este necesară mai multă răbdare cu ei.

Tratamentul magnetic este posibil, de asemenea, la distanţă, chiar prin poştă. Dacă vom magnetiza cu mâinile

încrucişate o fotografie a unui pacient, care a mai fost magnetizat personal de câteva ori şi se pune apoi într-un pachet, pe care-l vom trimite pacientului prin poştă, acesta, aşezând fotografia asupra plexului solar, va resimţi influenţa magnetismului. Desigur, aceste şedinţe de la distanţă nu sunt la fel de eficiente ca magnetizarea directă, dar cei ce au o voinţă puternică reuşesc să imprime puteri şi acestor procedee.

15 Despre corpul astral „Ascultă, amice, eşti un mare cusurgiu. Odată mi-ai făcut cinstea de a mă recunoaşte, iar a doua oară nu mai vrei să mă cunoşti, ziua în amiaza mare. Desigur, mă supără, este jignitor şi, dacă nu am fi vechi prieteni şi nu aş şti cât eşti de ciudat, m-aş supăra pe tine pentru ieri!"

Aşa-l spunea odată A prietenului său B, foarte supărat. Foarte uimit, cel de-al doilea i-a răspuns: „Ce-l cu povestea asta? Ieri nici nu ne-am întâlnit! Te-am prevenit că boala soţiei mele ne va împiedica să ne vedem, nu?".

„Ce este cel mai urât din partea ta, este că ai trecut pe lângă mine şi nu ai vrut să mă recunoşti, ba mi-ai şi râs în faţă!

Eu te-am recunoscut, te-am strigat, tu te-ai întors şi m-ai privit ciudat, apoi ai mers mai departe. Am mers în urma ta până la colţ. Acolo te-ai întors, mi-ai râs în nas şi ai dispărut. Deşi am alergat peste tot, nu te-am mai putut găsi, aşa că te rog să-mi explici purtarea ta bizară, fiindcă altfel nu mai putem rămâne prieteni!"

Domnul B îşi reveni cu greu din uimire. „Prietene, mă tem că ai luat-o razna! Când s-au întâmplat toate astea? Ieri nu am ieşit toată ziua din casă!" „E imposibil, ne-am întâlnit pe la trei după amiază. Te-am văzut la fel de clar cum te văd acum în faţa mea".

„De fapt am mai auzit că aş avea o dublură. Se pare că te-ai întâlnit cu dublura mea!".

Se pare că, într-adevăr, este vorba de „dublura" noastră astrală, cea care poartă intelectul nostru.

Teosofia hindusă îl înzestrează pe om cu şapte trupuri sau corpuri. Şi, ca de cele mai multe ori, are dreptate. Dar putem spune că, pe lângă corpul material, cu celulele sale muritoare, avem şi un corp eteric, sau astral. Corpul astral poate fi numit şi otic. În el se află energia vitală. El dă viaţă, de fapt, corpului nostru material, iar când îl părăseşte, corpul nostru material moare.

După cum spune Du Presle în cartea sa „Magia ca ştiinţă a naturii" următoarele: „Omul poate nu numai să-şi degaje propriile radiaţii, dar totul poate emite radiaţii, separându-se de corpul material, exteriorizându-se ca un corp astral. Aceasta are loc în telepatie, ca şi în cazul apariţiei dublurilor. La moarte corpul astral se desparte definitiv de trup şi trece în starea în care se află în embrion toate particularităţile noastre corporale şi psihice, deoarece şi după moarte suntem conştienţi de individualitatea noastră, ceea ce dovedesc pe cale empirică fantomele şi materializările".

Existenţa corpului astral a fost pe deplin dovedită de experienţele lui Rochat. El supravieţuieşte trupului material şi se descompune dacă are loc o nouă încarnare. Duhurile spiritelor sunt corpurile astrale ale oamenilor decedaţi^ sau, cum se întâmplă adesea, ale unora încă vii.

Această fiinţă fin materială, adică, ia forma trupului material pe timpul vieţii acestuia, supunându-se permanent influenţei acestuia şi trăind în comuniune cu el. Scopul antrenamentelor noastre este de a face corpul astral cât mai liber.

Încă în timpul vieţii devenim mai independenţi de corpul nostru material, de timp şi spaţiu, de îndată ce reuşim să slăbim legăturile dintre corpul astral şi cel material. Toţi cei ce au aplicat în practică tot ce am prezentat în această lucrare au aflat că nu este nimic mai presus de a intra în legătură cu propria fiinţă interioară, de a acţiona astfel asupra propriului eu. Corpul astral este, aşa cum am mai spus, purtătorul simţului superior, care le include pe toate celelalte.

Cea mai mare libertate pe care omul o poate da fiinţei sale astrale este cazul în care el îl face să iasă. Din trup, pentru a acţiona asupra obiectelor raţional sau pentru a se arăta apropiaţilor săi.

Separarea voită a corpului astral de cel material cere multă voinţă şi efort. Uneori separarea se produce fără voie, în timpul somnului sau sub acţiunea unei emoţii foarte puternice. Adesea privim în gol, stând imobili. Respiraţia se încetineşte foarte mult. Simţurile sunt parcă umbrite. Dacă nimeni şi nimic nu întrerupe această stare, corpul astral rupe învelişul material şi se poate ivi la mare distanţă de locul unde ne aflăm, putând apărea chiar sub formă de corp viu.

De multe ori oamenii s-au folosit de narcotice pentru a realiza această evadare a corpului astral din cel material. Acelaşi rezultat se poate obţine însă prin exerciţii adecvate, fără a ne expune pericolului de a nu ne mai trezi, cum s-a şi întâmplat adesea la folosirea de droguri.

Se poate însă ajunge la această stare printr-o foarte puternică concentrare a voinţei. Pentru acest exerciţiu ne vom aşeza la fereastră. Dacă vremea este frumoasă, fereastra va fi deschisă. Se alege un moment de linişte, când nimeni şi nimic nu-l poate deranja pe cel ce se antrenează. Trebuie să stăm nemişcaţi, urmărind cu atenţie norii ce aleargă pe cer sau doar adâncimea cerului albastru. Toate gândurile trebuie să se concentreze asupra dorinţei de a avea aripi, de a ne elibera dintr-o dată de greutate şi de a zbura în depărtări. Ele trebuie să fie atât de intense, încât să se transforme într-o dorinţă arzătoare. Trebuie să uităm cu desăvârşire de propriul trup. Dacă simţim o puternică ameţeală, este semn că trebuie imediat oprit antrenamentul. Şedinţa nu trebuie în nici un caz să dureze mai mult de 25-30 minute, dar trebuie reluat cât mai des. Persoanele foarte sensibile trebuie să se lege de fotoliu, pentru a nu cădea la declanşarea stării similare cu somnambulismul.

În plus este bine că zilnic să ne magnetizăm un pahar cu apă, concentrându-ne atenţia asupra dorinţei de a căpăta posibilitatea desprinderii de propriul trup a corpului astral.

În cadrul repetiţiilor zilnice, ucenicul îşi va spune: „Corpul meu astral va avea acum putinţa de a domina asupra trupului meu material. Corpul meu astral va fi acum foarte puternic şi va domina tot ce va dori, cu uşurinţă. Materia nu va mai fi un obstacol pentru mine. Voi putea acum să-mi trimit oricând corpul astral oriunde voi dori. Voi putea să-l fac, de asemenea, vizibil pentru ceilalţi".

Următorul exerciţiu este antrenamentul în realizarea stării de catalepsie. Ne vom întinde pe o canapea, concentrându-ne atenţia şi voinţa. Apoi ne vom relaxa muşchii, concentrându-ne întreaga voinţă asupra acestei operaţiuni. Inhalând cât mai mult aer, ne vom trece apoi în starea pasivă. După aceasta ne vom lăsa fantezia să lucreze în voie. Ne imaginăm cum înţepeneala pune stăpânire încet, treptat, pe degetele picioarelor, urcă apoi

pe picioare în sus, mai departe, mai sus, până când am atins starea de absolută nemişcare. -

După ce catalepsia ne-a cuprins de mai multe ori, continuăm cu exerciţiul principal.

Pentru acest exerciţiu vom alege orele de linişte dis de dimineaţă sau seara târziu. Cu cel puţin 2 ore înaintea exerciţiului nu trebuie să mâncăm nimic, îmbrăcămintea trebuie să fie foarte lejeră. Ceasul deşteptător îl vom potrivi astfel, încât să sune peste 40 de minute. Apoi ne efectuăm exerciţiul de voinţă, de intensitatea dorinţei, concentrându-ne apoi asupra reuşitei separării corpului astral de trupul material, dar cu păstrarea tuturor amintirilor despre toate acestea.

Apoi ne astupăm bine urechile şi ne legăm ochii. Ne întindem pe divan (canapea, pat), ne relaxăm toţi muşchii şi provocăm starea de catalepsie, după care, pentru câteva minute, ne concentrăm intens pe succesul exerciţiului, însoţită de stare pasivă pe 3-5 minute.

Apoi, cel ce se antrenează, încet-încet, iese din propriul trup, separându-se bucată cu bucată, ultimul fiind capul. El îşi vede trupul, care este întins pe pat.

Este uimitor simţământul când ne vedem propriul trup, sentimentul de libertate deplină, de uşurinţă şi lipsă de greutate, de atracţie a pământului. Spaţiul nu mai constituie pentru noi un obstacol.

Cu un simplu efort de voinţă trecem prin zid sau pe fereastra deschisă şi ne avântăm în spaţiu, zburând tot mai sus, spre soare sau stele. Probabil că la această fază deşteptătorul va suna.

În continuare, înaintând cu antrenamentele, vom fixa ceasul tot mai departe la 45 50 60 minute, apoi la 15 ore. În continuare, antrenamentele vor avea mereu această durată.

În exerciţiile următoare, vom schimba exerciţiul făcând corpul nostru astral să bântuie prin casă, să aducă, de pildă, o carte din altă cameră. Aceste încercări vor continua, până când, ieşind din starea noastră cataleptică, vom fi uimiţi să găsim cartea sau un alt obiect, lângă noi.

Dacă am atins un grad de iscusinţă în aceste exerciţii, vom încerca o mică călătorie, de exemplu la unul din cunoscuţii mai apropiaţi. Cu o zi înainte vom efectua drumul până la casa acestuia în modul obişnuit, observând cu atenţie tot ce se

întâlneşte. Vom încerca apoi să ajungem la casa prietenului în cursul antrenamentelor noastre. Vom încerca să luăm de acolo un mic obiect, pe care să-l aducem acasă. Vom repeta acest exerciţiu, până când ne va reuşi.

Mai târziu vom încheia acest exerciţiu prin a ne face vizibili pentru prietenul pe care-l vizităm! Adunând toată voinţa pe care o avem, îl vom atinge şi-l vom face să simtă această atingere, după care ne vom face vizibili.

Cine a reuşit măcar odată acest exerciţiu, pentru acela spaţiul a încetat să mai existe, în câteva minute el îşi va putea trimite corpul astral în cele mai îndepărtate ţări. Cel ce a atins acest stadiu, poate fi sigur că nu este prea departe de a deveni maestru!

16 Exerciţii pentru relaxare şi meditaţii.

După misticul francez Piobb, schemele meditaţiilor se reduc la:

Formarea unei holograme cu scopul de a chema sau de a face o legătură directă cu Absolutul, pe care o simţim sub forma unei mingi energetice şi coborâm această minge în inimă.

Inima este organul perceperii energiilor superioare.

Ea are DOI CENTRI secundari: partea din stânga, care se află plasată la nivelul mamelonului stâng, este cea care recepţionează energia astrală chiar şi în timpul somnului, când omul visează şi trimite această energie prin centrul inimii transformând-o în energie materială, în partea centrului secundar din dreapta (plasat în regiunea mamelonului drept).

2 închidem ochii şi ne imaginăm clar o realitate (formăm în gând) un peisaj, de exemplu:

A) o pădure de aur, pământul este acoperit cu aur; toate acestea se scaldă în razele soarelui auriu; b) o floare albastră pe un fond azuriu; c) o floare albă cu vârful în sus, pe fond de cer albastru; d) vârfuri de munţi acoperite cu zăpadă, ieşind dintr-un văl de ceaţă care luminează; e) o cruce albă înclinată, pe un cer albastru foarte strălucitor, care te orbeşte pe un fond azuriu infinit.

3 Noi umblăm rătăcind prin acea pădure, zburăm pe acel cer azuriu la înălţimea munţilor înzăpeziţi (nici într-un caz nu vă controlaţi capul, veţi pierde meditaţia). Spunem cuvinte neînţelese, gesticulăm, facem alte operaţiuni magice. Când scopul hologramei va fi atins, conştiinţa va reveni singură.

4 Pentru ca prin aceste operaţiuni să vi se dea puterea Macrocosmosului, trebuie să începem totul cu o moliftă către Tatăl Ceresc, cu rostirea cuvintelor magice AUM şi a descântecului: AUM, AUM, VANITĂ ENSOF.

Astfel, noi, cu ajutorul undelor acustice (vibraţiile care se formează la rostirea acestor mantre), punem corpul sub un control pe planurile trecutului. Aceste mantre se rostesc stând doar în postura lotus sau pe scaun cu mâinile pe genunchi, picioarele depărtate unul de celălalt la distanţa de 20-30 cm, coloana vertrebrală dreaptă. Timpul mantrei: 3-5-7 minute.

Vă poate ajuta scopului un susur de apă, de picături căzând. E bună pentru meditaţie o muzică specială, formată pe vibraţiile centrilor, în aşa fel puteţi ieşi şi în astral. Ştiu că aceasta ar fi dorinţa tuturor, să-şi afle trecutul, viitorul, rezolvarea unor probleme foarte importante. Nu e neapărat nevoie să apelaţi la persoane suspicioase, vrăjitori fel de fel, ca să vă dea în cărţi sau în cafea. Este de ajuns să vă dezvoltaţi capacităţile proprii ca să puteţi uşor obţine ceea ce doriţi. De fapt, de multe ori se întâmplă, ca multe persoane, în timpul somnului, să viseze ceva care le determină sau le ajută să ia nişte decizii pentru care avea de câteva zile reţinere. Culcându-se cu aceste gânduri care le frământă zile în şir, noaptea, în timpul somnului, corpul astral părăseşte corpul fizic ţinând legătura doar prin cordonul ombilical (firul auriu genetic). Prin acest cordon se transmite energie astrală care prin centru secundar al inimii se transformă în energie vitală, aducând cu ea odată de pe planul astral informaţia de care aveam nevoie înainte de somn. Visele de obicei nu sunt scurte. Senzaţia care o aveţi la trezire, după ce aţi visat, e că au fost vise felurite, însă ele de fapt sunt diferite planuri astrale. Cu cât mai pur este corpul celui care visează (se are în vedere şi spiritual şi emoţional şi energetic), cu atât mai sus se ridică şi cu atât mai pură este informaţia primită prin somn. Cerul este Nesfârşitul, acel Infinit care ţine legătura Creatorului cu elevul.

17 Cercul şi însemnătatea lui.

Cercul este simbolul Legii Karmice. Lumea e compusă din două cercuri:

— Un cerc mic care se roteşte în sens opus acelor de ceas;
- un cerc mai mare care este într-o rotaţie continuă, dar se roteşte în sensul acelor de ceas.

(Observaţi cum merg preoţii în timpul ritualului de botez, apoi în timpul ritualului unei cununii, sau în biserică, cum e stabilit să se meargă).

Iată de ce tămăduitorii, extrasenzorii din China, Japonia, Tibet, fac aceste pase în felul următor: mâna dreaptă, care înscrie cercuri mari în partea de jos (pacientul stând în picioare), în sens orar, iar mâna stângă în creştetul capului face pase înscriind cercuri mai mici - antiorar. Prin aceste pase se transmite energia de la vindecător către bolnav.

Acesta este simbolul Legii Karmice, pe care, dacă fiecare din noi şi l-ar imagina înainte de a dormi şi-ar forma o protecţie astrală, fiind formată din doi cilindri unul mai mic pe interior, care s-ar roti antiorar şi unul pe exterior, care s-ar roti orar. Cu această protecţie puteţi adormi, dar să ţineţi cont că e valabilă doar în timpul somnului şi cu rugăciunea către Dumnezeu sau mantra inimii (de apărare). Să nu încurcaţi rotirea cercurilor sau a cilindrilor, că vă va fi rău, pe parcursul a câtorva zile vă veţi simţi starea sănătăţii proastă. Deci fiţi foarte atenţi la exerciţii. Adresaţi-vă mai bine unui specialist în domeniul respectiv şi veţi fi ajutat.

18 Puterea de a mări forţa gândului.

Pentru a mări puterea gândului, se foloseşte focul. Puteţi trimite un gând de binefacere stând şi în faţa altarului, atunci când vă găsiţi în biserică, sau în faţa unui rug care arde, trimiţând acest gând în para focului. Acest exerciţiu amplifică gândul de a trimite telepatic vise plăcute şi însănătoşire grabnică bolnavilor. De aceea rugăciunile, pentru a ajunge la cer, se fac la lumânarea aprinsă. De aici şi ridicarea sufletelor celor morţi se face cu slujbă bisericească şi cu multe lumânări arzând. Şi tare ar fi bine, dacă mergeţi la sf. biserică, aprindeţi câte o lumânare şi pentru cei care au murit fără foc.

19 Energia soarelui - exerciţii de încărcare.

Soarele are cea mai mare putere dimineaţa, când răsare. Este foarte folositor un exerciţiu din Radja-Yoga pe care îl puteţi face doar dimineaţa la răsăritul soarelui: 1 Se stă în picioare, cu faţa la răsărit, mâinile întinse cu palmele spre Soare, spre Lumină. Vă imaginaţi că Soarele arde şi emană lumină în mâinile voastre, întoarceţi palmele spre sine şi apropiaţi-le, dându-le drumul de-a lungul corpului, imaginându-vă că Soarele

s-a oprit în voi şi luminează din interiorul vostru. Mulţumiţi Soarelui.

Alt exerciţiu care se face tot la răsărit de Soare, dar după o metodă ocultă, este următorul: 2 Staţi sub forma literei „Y", cu palmele în sus, vă imaginaţi că energia iese din palmele voastre şi se intersectează deasupra capului. Aduceţi cu gândul Soarele în locul intersectării energiei ieşite din mâini, în acest mod, energia Soarelui va veni spre mâini prin razele canalului deja format din palme, centrul inimii şi mai sus.

Există în Yoga circa 2000 mijloace de a vă uni cu Focul Soarelui.

Pentru a lua contact cu Puterea Focului (AGNI), trebuie ca seara, când vă culcaţi, să vă imaginaţi un foc mare de culoare albă, lumina focului lumânărilor din biserică sau răsăritul Soarelui. Este de dorit să vă culcaţi cu capul spre răsărit, iar culcându-vă să vă formaţi holograma (scopul).

În Radja-Yoga se apelează la vindecarea prin somn cu ajutorul Focului. Pot fi vindecate bolile de ochi, scleroza creierului etc. Exerciţiul pentru scleroză se face dimineaţa, cel pentru ochi-seara. Durata exerciţiului la flacăra lumânării - 15-20 minute. Toate exerciţiile de mai sus se îmbină cu mantrele de chemare a Focului; aceste mantre trebuie spuse cu precauţie numai de către oamenii psihic sănătoşi. Mantrele Focului provin de la cuvântul AOUM, iar variantele lui prescurtate ar fi: O, OM, UM, AM, AO, OUM, AUM. Aceste mantre duc la vibraţia spaţiului şi la intrarea în vibraţie a celui ce repetă mantra. Se curăţă unda de legătură între OM şi FOC. Când canalul e curăţat, mantra AOUM defineşte deja venirea focului din spaţiu şi intrarea în vibraţie cu Focul propriu, deschide energia Kundalini, urcând-o de jos în sus, pe coloana vertebrară. Merge încet deschizând ceilalţi centri energetici cu uşoară căldură în coloana vertebrală şi luminează în toate culorile spectrului.

Şcoala Chineză învaţă acumularea acestui foc în coloana vertebrală în regiunea coccisului, sau să-l acumulezi tot timpul din spaţiu.

Mantra OM MANI PA DM E RUM se foloseşte la chemarea focului. Puteţi începe vindecarea cu aceste cuvinte sfinte. Pentru a nu slăbi energia focului spuneţi pacientului să repete tot timpul mantra RAM. Această mantră duce energia de la vindecător la pacient.

AOUM - AOUM - RAM este mantra de a ţine sub influenţa focului un organ grav bolnav (tumoare), mai este şi mantra de apărare a corpului vindecătorului, fiindcă de multe ori se întâmplă ca, din imprudenţă, lucrând cu pase magnetice asupra unui bolnav, să se preia boala de la pacientul bolnav; de aceea, mulţi vindecători preferă să lucreze la nivel mental sau punându-l o apărare de foc pe toate corpurile. După fiecare bolnav, spălaţi-vă mâinile sau faceţi un duş energetic.

20 Mineraloterapia în afara lucrului cu puterea gândului se pot folosi şi pietrele preţioase, semipreţioase sau chiar pietre obişnuite. Cu ajutorul lor se poate efectua corecţia (echilibrarea) biocâmpurilor omului. Câmpul energetic poate fi corectat şi pe fantomă atunci când bolnavul se află la o distanţă mai mare şi nu se poate deplasa către vindecător. Fantoma este copia energetică a omului, care se numeşte corpul informaţional. Având la dispoziţie chiar şi un fir de păr al unui bolnav, se poate depista de ce boli suferă, ce vârstă are şi ce fel de om este. Deci se poate citi codul energetic al omului. Cunoscând codul, vindecătorului îi vine uşor să facă vindecări la distanţă.

Există şapte nivele de capacităţii senzoriale: 1 Etapa conştientă, când omul cunoaşte ceva care-l face plăcere să cunoască sau nu; 2 Etapa tactică, când omul simte vibraţiile funcţionării centrilor de forţă sau organelor bolnavului; 3 Etapa mentală, când se pune în funcţiune lucrul creierului; 4 Etapa de sunete, când omul simte vibraţia, dar o percepe ca pe un sunet (clarauzul); 5 Omul începe să vadă imagini sub formă de chip energetic; 6 Vederea deplină a chipurilor + vederea peisajelor geografice (clarvederea şi clarauzul); 7 Vederea transcedentală - la acest nivel ajung numai persoanele care au un Guru, un învăţător spiritual, fie că au meditat foarte mult cu un bun cunoscător de ştiinţe oculte, fie că sunt la o treaptă de dezvoltare spirituală foarte înaltă şi li s-a trimis un Guru spiritual care îi învaţă prin Şcoala Astrală.

Când omul are viziuni transcedentale. Vede chipurile sfinţilor, stelele - acest om are un Guru spiritual. Ajungând la acest nivel, care se mai numeşte şi aurie, se poate uşor ajunge la levitaţie. Dacă s-a ajuns la nivelul de desprindere de la pământ şi Kundalini este deschis, omul poate ajunge la Conştiinţa Universală, însă cei slabi, care nu-şi pot controla energiile, îşi pierd firea ieşindu-şi din minţi.

Cu ajutorul cristalului de cuarţ se pot deschide capacităţile extrasensoriale, după metoda propusă de Rudolf Steiner. Dar există şi o tehnică de securitate în lucrul cu pietrele:

— Luaţi piatra şi aduceţi-o la nivelul ochiului al treilea, vedeţi dacă emană sau absoarbe energie şi ce fel de energie absoarbe; - ţineţi palma dreaptă deasupra mineralului şi remarcaţi dacă dă căldură sau răceală în palmă.

Influenţa hipnozei, este doar un aer şi nimic altceva. Pentru cel hipnotizat zidul este atât de real, încât el se poate chiar izbi de acesta. Pentru noi toţi ceilalţi, locul respectiv este gol sau ocupat de mobile, pentru cel hipnotizat el este un zid compact, iar pentru un altul, supus unei alte sugestii, el poate fi marea învolburată şi zgomotoasă. Fiecare îşi simte imaginea foarte palpabilă. Un astfel de rezultat poate fi obţinut nu numai prin sugestie. Fiecare care se poate autohipnotiza, se poate convinge dacă doreşte, că un lucru oarecare încetează să mai existe pentru el, iar în locul său poate apare altceva, la fel de real pentru el, care acţionează asupra simţurilor sale, în funcţie de autosugestia sa. Deci, dacă materia în general, poate apare în urma sugestiei sau, cel puţin, se poate metamorfoza, se naşte în sine supoziţia justă că întreaga lume materială, sau cel puţin formele accesibile simţurilor noastre, nu reprezintă nimic mai mult decât o asemenea sugestie în masă.

Cu ce zâmbet vesel îl gratulăm pe cel hipnotizat care este încântat de lucruri imaginare sau, dacă i s-a insuflat o durere, o suferinţă, se vaită şi geme. Noi ştim că senzaţiile lui sunt doar rezultatul sugestiei, sunt închipuite şi pier în momentul în care aceasta nu mai acţionează; când va fi trezit, cel hipnotizat va râde şi de primejdiile pe care tocmai le-a întâlnit şi care, în rea-L iţa te, nu au existat. La fel vom putea râde odată cu comportarea noastră după trezire, adică atunci când am reuşit să devenim perfecţi, dacă am scuturat de pe noi efectele sugestiei ce acţionează pe pământ.

Atunci vom înţelege că întregul vis al durerilor şi bucuriilor imaginare, miile de lucruri mărunte care ne par deosebit de importante, nu merită să ne frânăm dezvoltarea nici pentru un ceas măcar, pentru a nu mai pomeni de multele mii de ani, cum s-a întâmplat mereu, din păcate. Dacă am fi cunoscut în totalitate adevărul, am fi putut atinge mult mai înainte acest

punct de vedere superior şi ar fi fost cu atât mai mic numărul de încarnări chinuitoare necesare pentru aceasta.

Viaţa pământească poate fi, de asemenea, asemuită visului. Ce evenimente tragice trăim adesea în vis, evenimente ce se referă la întreaga existenţă umană; noaptea ele ne zguduie la fel ca pe timpul zilei. Dar după un timp, după ce ne trezim, vom râde de cele văzute în vis şi nu le luăm niciodată în serios. „Visele sunt ca fumul" spun oamenii ceea ce, desigur, nu este pe deplin adevărat, cum vom vedea într-un alt capitol al acestei cărţi.

Ce este, dacă nu vis, această existenţă trupească pentru suflet? Noaptea a trecut, sufletul s-a trezit din somn în cătuşele trupului şi este frământat mereu de întrebarea: „ce folos îmi aduce visul şi somnul? Mă duce înainte? Sau trebuie să mă las din nou pradă grelei vieţi pământeşti care mă tortură şi mă sfâşie încă odată, mai rău decât înainte şi, de câte ori încă de acum încolo?".

„Până când i-ar putea răspunde sufletul perfecţionat în timpul somnului vei avea conştiinţa că dormi şi visezi, în cest caz ai înceta să mai acorzi atâta importanţă somnului şi visului tău şi ai înţelege nimicnicia vieţii trupeşti; atunci te-ai folosi de somn nu de dragul somnului, ci ca să-ţi dezvolţi spiritul până la culmile cele mai înalte. Atunci, încetul cu încetul, te vei elibera de lanţurile care te ţintuiesc mereu de pământ, pe când cunoaşterea ta creşe, starea ta de somn va dispare încetul cu încetul; trebui să-ţi realizezi originea divină. Acum nu te vei mai afla în întuneric, dar în depărtare, drept în faţa ta, este ascunsă într-o ceaţă cenuşie lumina adevărului, "

De aceea, ne vom împotrivi din răsputeri tuturor tentaţiilor vieţii trupeşti, pentru a fi calmi şi armonici!

În acest scop trebuie să ne străduim să devenim cât mai lipsiţi de dorinţe. Nici un fel de avânturi pasionale, nici un fel de nădejdi deşarte, nici un fel de dorinţe nesăbuite!

Şi dacă ne cuprinde suferinţa, îi vom opune o linişte plină de stoicism. Nici un vaiet, nici o plângere sau manifestare de furie, nici blesteme sau împotriviri inutile, nici o stare de iritare îngrozitoare, în suferinţă iubirea se manifestă mai deplin decât în plăceri. Doar suferinţa plină de răbdare în depăşirea inevitabilului ne aureolează şi este de folos sufletului nostru

SFÂRŞIT